



**KYCKLING**

# Gruyèreostfylld majskycklingfilé

Kock: **Elisabeth Gabrielsson** Tid: **40 min** Portioner: **4**

En härligt fylld majskycklingfilé som får smaklökarna att vattnas.

En saftig och god majskycklingfilé och dessutom fylld med en riktigt god ost, rökt skinka och ruccola. Unna dig det mitt i veckan eller spara mumsigheten till helgens mysmiddag.



## INGREDIENSER



- 1 kilo majskycklingfiléer
- 100 gram gruyèreost
- 10 skivor rökt skinka
- 25 gram ruccola, ca
- 2 kryddmått finmald vitpeppar
- 2 stycken ägg
- 3.5 deciliter ströbröd eller mandelmjöl, ca
- 60 gram smör
- 2 matskedar rapsolja

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Skär kycklingfiléerna till tre platta skivor per filé och para ihop de skivor som matchar med varandra i storlek.
- 2** Vispa ihop äggen tillsammans med vitpeppar i en djup tallrik och håll upp ströbröd/mandelmjöl på en flat tallrik.
- 3** Lägg skinka, skivad gruyèreost och cirka 10-15 ruccolablad på en kycklingskiva, lägg en kycklingskiva över och håll ihop det medan du doppar i ägg på båda sidor och sedan i ströbrödet och stek dem sedan i smöret och oljan på medelvärme i cirka 7 minuter per sida  
Obs! Det behövs inget salt, då skinkan, osten och smöret räcker till för önskad saltsmak.  
Serveras gärna med en god krämig potatisgratäng eller risotto.