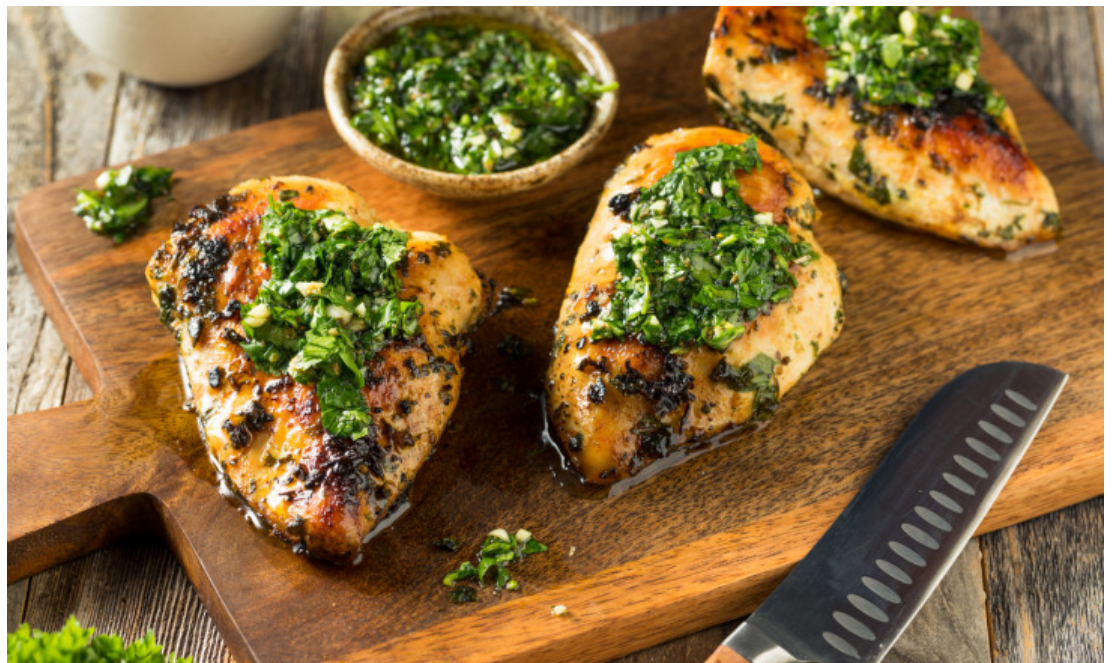




Dubbelmarinerad kyckling

Kock: **Helena Ekman** Tid: **120 min** Portioner: **3 - 6**

Denna rätt är helt underbar och passar perfekt på en buffé eller som en ljuvlig sommarlunch serverad med en fransk potatissallad. Eller varför inte som en lördagsmiddag i solen?





INGREDIENSER



Marinad nr 1

600 g kycklingfilé
1/2 dl olivolja
2 st pressade vitlöksklyftor
1/2 kruk rosamarin
2 msk ingefära
1/2 krm chiliflakes
salt och peppar



Till stekning

1 msk smör
1 msk olivolja

Marinad nr 2

5 blad ramlök
1 dl olivolja
1 msk honung
1 msk soja
1 tsk vitvinsvinäger
1/2 kruk rosamarin
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1

Blanda ingredienserna till marinad 1 och lägg ner kycklingen. På med lock och in i kylan 1 dygn.

2

Ta upp kycklingen och torka av lite.

3

Stek i smör & olivolja ca 2 minuter per sida.

4

Sänk värmen och lägg på ett lock och låt puttra i 5 minuter.

5

Gör marinad 2 och lägg den varma kycklingen i marinaden. På med plastfolie och låt stå ca 1-2h.

6

Ta upp och skär kycklingen i bitar och ringla på resten av marinaden.

7

Njut av en magisk kyckling!