

Kylling i sitron og hvitløk

Skrevet av Britt Åse

fredag 10. november 2006 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:33

(6-8 personer som del av tapasmåltid)

4 store kyllingfileter

(du kan også bruke kyllingvinger, eller erstatt kyllingkjøttet med skiver av ferskt kanin-, kalkun- eller svinekjøtt)

5 ss spansk olivenolje

1 finhakket løk

6 finhakkede hvitløksfedd

revet skall av en sitron

finsnittet skall av en sitron

og saften av begge sitronene

4 ss frisk, hakket bladpersille, samt litt ekstra til pynt

salt og pepper

sitronbåter og godt brød til servering

Skjær kyllingkjøttet i tynne skiver på tvers. Varm olivenoljen i stor, tykkbunnet stekepanne. Tilsett løken og stek til myk, men ikke farge. Tilsett hvitløken og la den frese med i et halvt minutt.

Legg kyllingskivene i stekepannen, å la dem steke over middels varme i 5-10 min., så ingrediensene blir lett brunet og kyllingkjøttet mørt. Tilsett revet sitronskall og sitronsaft og la putre litt. Samtidig koker du ut pannen ved å skrape langs bunnen og røre, så alt som har lagt seg ved løsner. Trekk pannen av varmen, rør inn persille og smak til med salt og pepper.

Legg innholdet i pannen over i et varmt fat. Dryss med snittet sitronskall og server med sitronbåter til å presse over. Sett også fram biter eller skiver av godt brød til å suge opp sitron- og hvitløksjyen med.

[Originaltråden](#)