



KYLLINGFILET MED STRANDASKINKE OG JARLSBERGOST, FYLT MED URTER - SERVERT MED CHERRYTOMATER OG GRØNNKÅLCHIPS -

6B, RØYNEBERG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 pk	skivet jarlsbergost
600 gr	poteter
1 dl	Timian og oregano
1 pk	Strandaskinke
1 stk	hvitløk
1 ss	parmesan
4 stk	kyllingsfilet
0.5 pk	fersk grønnkål
0.5 ts	salt og pepper
0.5 ss	hvitløkspulver
1.5 dl	fløte
1 pk	cherrytomater (250 gr)
100 gr	smør

SLIK GJØR DU:

1

Kyllingfilet:

Slik gjør du:

- Del kyllingfiletene nesten i to, må henge sammen, fyll inn med urter, legg på ost på utsiden, deretter skinken ytterst, rull inn slik at endene ligger nederst under fileten, krydre med salt og pepper. Legg i tomatene og hvitløken, og krydre litt med pepper.

- Stek en halv time på 200 gr. Hviles i 10 minutt før servering. Dryss over litt friske urter før servering.

Grønnkålchips

4-6 porsjoner

½ pakke med fersk grønnkål + krydder

2

Potetmos:

Slik gjør du

- Skrell poteter og del opp i passe biter til de er møre. Hell av vannet og mos inn melk/fløte, smør, salt og pepper. Sett på svak varme til servering (ikke kokes).

Grønnkålchips

Slik gjør du:

- Legg på grønnkål på bakepapir på stekebrett og krydre halve stekebrettet med salt, hvitløkspulver og pepper, halvparten med det samme + litt parmesan.
- Stekes på 180 gr. i 5-8 min - følg med! legges på rist.