

Oppskrift

Sitronkylling i form



1

Bland sammen olje, eplejuice, eddik, appelsinjuice, finrevet skall og saft av sitron, sennep og brunt sukker.

2

Mos hvitløk i en morter og bland med resten av de tørre krydderne. Ha 1 ts av blandingen i oljeblandingen og gni resten godt inn i kyllingen.

3

Del løk og fennikel i båter, sitron i skiver, og vend i oljemarinaden. Legg i kyllingen og la marinere i kjøleskapet i 1-2 timer.

4

Sett ovnen på 200 °C. Fordel alt i en langpanne, pass på at kyllingfileten ligger med skinnsiden opp (hvis du bruker kyllingfilet med skinn). Stek i ovnen i 25-35 minutter. Pynt med frisk oregano og server gjerne med ris til.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 2x2,5kg Fr Enh



Ingredienser

Olivenolje	0,5 dl
Eplejuice	0,5 dl
Hvitvinseddik	2 ss
Appelsinjuice	0,5 dl
Sitron (finrevet skall + saften)	1 stk
Sennep	2 ss
Brunt sukker	3 ss
Hvitløksfedd	2 stk
Gurkemeie	1 ts
Koriander, malt	1 ts
Paprika, malt	1 ts
Salt og pepper	
Løk	2 stk
Fenikkel	2 stk
Sitron	1 stk

Prior Kyllingfileter

4 stk

Frisk oregano til servering