Fylt kyllingfilet med Taleggio og soltørkede tomater

Ingredienser



Fylt kyllingfilet:
♥ 3 kyllingfileter (brystfilet)
♥ 100 g Taleggio (eller annen ost, se tips)
♥ 100 g hele, soltørkede tomater (i olje, se tips)
♥ 9 blader frisk basilikum
♥ 3 ss olivenolje
♥ kvernet salt og pepper
- -
♥ tannpirkere

Ovnsbakte poteter:
♥ 800 g småpoteter
♥ 1 dl olivenolje
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket basilikum
♥ en liten bunt frisk timian
♥ kvernet salt og pepper

Forslag til tilbehør:
♥ salat med aspargesbønner, tomater og parmesan
♥ hvitløksmajones
♥ baguetter

Fremgangsmåte

Bruk en liten, skarp kniv til å skjære en dyp lomme i hver kyllingfilet. Skjær osten i tykke skiver og la soltørkede tomater renne godt av seg.

Fyll kyllingfiletene med osteskiver, soltørkede tomater og friske basilikumblader.

Fest åpningen på kyllingfiletene sammen ved hjelp av tannpirkere.

Legg de fylte kyllingfiletene over i en stekepanne med olje. Krydre med kvernet salt og pepper.

Stek kyllingfiletene godt på begge sider. Vær veldig forsiktig når du vender rundt på dem, så ikke tannpirkerne løsner.

Legg de brunede kyllingfiletene over i en ildfast form.

Skjær småpoteter over på midten og vend dem sammen med olivenolje og tørkede urter. Ha potetene i formen. Legg på frisk timian og kvern over litt ekstra salt og pepper.

Sett lokk på formen (eller fest aluminiumsfolie rundt formen dersom du ikke har lokk til den). Stek kyllingfiletene og potetene midt i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter (tiden det tar å steke kyllingfiletene til de er helt gjennomstekte avhenger av hvor tykke kyllingfiletene er).

Løft kyllingfiletene ut av formen og la de hvile i 5 - 10 minutter.

Sett imens formen med potetene tilbake i ovnen, øk varmen til 220°C, og stek potetene videre uten lokk i 5 - 10 minutter til, så de blir sprø på utsiden og helt møre inni.

Server fylte kyllingfileter sammen med ovnsbakte poteter.

Salat med aspargesbønner, tomater og parmesan er tilbehør som harmonerer veldig godt smaksmessig.

I stedet for saus bruker jeg her **hvitløksmajones**. Små skiver fersk baguette er også nydelig til!

Tips

♥ Taleggio er blant de beste ostene jeg vet om, og passer veldig godt som fyll i kyllingfileter. Får du ikke tak i Taleggio, kan du fint bruke en annen smakfull ost som smelter lett, for eksempel Brie, Camembert eller Mozzarella.

♥ Jeg bruker her hele, soltørkede tomater som har ligget marinert i olje slik at de holder seg helt myke. La de renne godt av seg på kjøkkenpapir før du fyller dem i kyllingfiletene.

♥ I stedet for ovnsbakte poteter, er det nydelig med **hjemmelaget potetmos** til fylte kyllingfileter. Salaten kan byttes ut med for eksempel **ovnsbakte rotgrønnsaker**.

♥ Pass på at du ikke bruker tannpirkere med mintsmak.. □□ I stedet for tannpirkere kan du bruke mathyssing.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/fylt-kyllingfilet-med-taleggio-og-soltorkede-tomater