Ovnsbakt kyllingfilet med tomat- og mascarponesaus

Ingredienser



♥ 4 kyllingfilet (ca. 800 gram)
♥ 3 sjalottløk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 2 ss olivenolje
♥ 400 hermetiske cherrytomater (1 boks)
♥ 250 g mascarponeost
♥ 1 bunt frisk basilikum
♥ 100 g cherrytomater
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokt jasminris
♥ grønn salat
♥ 150 g cherrytomater
♥ vinaigrette (dressing, se tips)

Fremgangsmåte

Skjær kyllingfiletene over på midten så de blir tynnere (det gjør at de blir jevnere stekt). Legg kyllingbitene i en ildfast form (den jeg brukte her måler 21,5 x 36 cm). Krydre godt med kvernet salt og pepper.

Kutt opp sjalottløk og hvitløksfedd og ha i en stekepanne sammen med olivenolje. Stek løken på middels varme til den er blank og gyllen.

Tilsett boksen med hermetiske cherrytomater, mascarpone og frisk basilikum. Varm opp og la sausen småkoke i et par minutter. Smak til sausen med kvernet salt og pepper.

Hell sausen over kyllingen i formen. Topp med halve cherrytomater.

Sett formen midt i ovnen ved 200°C og la kyllingen steke i ca. 30 minutter, til kyllingen er mør og gjennomstekt.

Pynt med noen friske basilikumblader. Server kyllingretten varm sammen med kokt jasminris og salat.

Tips

♥ Hermetiske cherrytomater fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Du kan alternativt bruke en boks hakkede, hermetiske tomater.

♥ Mascarpone er en italiensk, kremete ferskost som fås kjøpt i de fleste matbutikkene.

♥ Som tilbehør brukte jeg her en grønn salat (småbladsalat) med vinaigrette laget av 0,5 dl olivenolje, 0,5 dl hvitvinseddik, 1 ts dijonsennep, 1 ss flytende honning og kvernet salt og pepper. Hell dressingen over salaten rett før servering så salaten ikke blir "soggy". I tillegg til den grønne salaten lagde jeg en liten tomatsalat av halve cherrytomater, som jeg blandet sammen med et par spiseskjeer olivenolje, kvernet salt og pepper.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/ovnsbakt-kyllingfilet-med-tomat-og-mascarponesaus