Chicken Caprese (Kylling med tomat og mozzarella)

Ingredienser



Chicken Caprese:
♥ 3 kyllingfileter
♥ 1 ts kvernet salt
♥ 1 ts tørket basilikum
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket timian
♥ 150 g basilikumpesto (se tips)
♥ 3 store tomater
♥ 3 mozzarella (à 125 gram hver, se tips)
♥ 0,5 dl revet parmesan
♥ frisk basilikum

Pasta med hvitløkssmør og parmesan:
♥ 200 g pasta (se tips)
♥ 3 ss smør
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 60 g parmesan
♥ kvernet salt og pepper

Italiensk ruccolasalat med parmesan:
♥ 3 ss extra virgin olivenolje
♥ 1 ss hvitvinseddik
♥ 140 g ruccola
♥ 50 g pinjekjerner (kan sløyfes)
♥ 80 g parmesan i flak (se tips)

♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Chicken Caprese:
Skjær 6 dype snitt i hver kyllingfilet (pass på så du skjærer ca. 3/4 dypt og ikke helt igjennom så det går hull på kylllingfileten). Kvern over salt og dryss på italienske urter (tørket basilikum, oregano og timian).

Fordel 1 god teskje pesto i hvert snitt i kyllingfiletene. Skjær mozzarella og tomatene i skiver, som deretter skjæres over på midten så det blir halve skiver. Stapp en halvskive mozzarella og en halvskive tomat i hvert snitt på kyllingene.

Legg kyllingfiletene i en smurt ildfast form (eller panne som tåler stekeovn, som jeg brukte her). Dryss over masse ferskrevet parmesan! □□

Settes midt i ovnen ved 200°C i ca. 25 minutter.

Tilbered pasta og salat mens kyllingen steker i ovnen.

Pasta med hvitløkssmør og parmesan:
Smelt smøret i en kjele og tilsett hakket hvitløk. La dette surre på middels varme i et par minutter, slik at hvitløken får satt god smak på smøret.

Kok pastaen al dente i godt saltet vann som anvist på pakningen. Jeg brukte her supertynne båndspagetti (*tagliolini*), men du kan bruke hvilken som helst type pasta. Hell den varme pastaen over en sil, men spar på det varme pastavannet.

Ha den kokte pastaen i kjelen med hvitløkssmøret og vend det sammen med smøret.

Bland fint revet parmesan med 0,5 - 1 dl av det varme pastavannet så du får en tykk grøt. Ha dette over den varme pastaen i kjelen. Vend rundt så parmesanen blander seg godt inn i pastaen og smelter. Spe eventuelt med litt mer pastavann dersom pastaen virker tørr.

Italiensk ruccolasalat med parmesan:
Ha olivenolje og hvitvinseddik i salatbollen. Kvern over litt salt og pepper. Jeg droppet pinjekjerner her, men hvis du bruker dem, bør du varme dem kort i en tørr stekepanne for å få frem smaken enda bedre.

Rett før servering has ruccolabladene i salatbollen. Ha over pinjekjernene, hvis du bruker det, og parmesanflak. Vend rundt på salaten slik at dressingen som ligger i bunnen av salatbollen

blander seg jevnt og godt med ruccolaen.

Servering:
Ta de ferdigstekte kyllingfiletene ut av ovnen. Dryss over frisk basilikum.

Server kyllingen varm mens osten er godt smeltet.

Tips

♥ Du kan selvfølgelig bruke ferdigkjøpt basilikumpesto, men smaken blir utrolig mye bedre dersom du bruker hjemmelaget. Du finner en enkel og helt super oppskrift på **Hjemmelaget basilikumpesto (Pesto alla genovese)** her på Det søte liv.

♥ Fersk mozzarella er formet som kuler og fås kjøpt i poser der ostekulene ligger i lake (125 gram per kule).

♥ Som pasta har jeg her brukt supertynne båndspagetti (*tagliolini*) som trenger veldig kort koketid. Det går like fint å bruke vanlig spagetti, tagliatelle eller pasta i andre fasonger.

♥ Det er viktig at ruccolasalaten blandes sammen rett før servering, slik at salaten er fresh og crispy. Dette fordi det ikke tar lang tid før ruccolaen faller sammen og blir myk av dressingen.

♥ Chicken Caprese bør serveres varm, rett fra ovnen, slik at osten er skikkelig godt smeltet når kyllingfiletene settes på tallerkenen.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/chicken-caprese-kylling-med-tomat-og-mozzarella