



KYCKLING

Kyckling i ugn på mormors vis

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **60 min** Portioner: **4**



En mycket snabb och god vardagsrätt som uppskattas av alla!

INGREDIENSER

600 gram kycklingfilé
3 st tomat
2 st zucchini
200 gram svamp (tex. champinjoner)
2 st röd lök

Marinad

5 msk olivolja
3 msk kycklingfond
1 msk honung
1 msk soya
0.5 st röd chili
citronsaft
timjan
basilika



GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 200 grader.
- 2** Börja med grönsakerna. Skär zucchini i lika stora delar, ungefär 2x2 cm stora. Skär tomaterna i samma storlek. Skär löken i ganska rejäla bitar. Dela dina svampar på mitten eller låt dem vara hela om de är väldigt små. Släng sedan ner svampen i en kastrull utan smör på låg värme och låt svampen svettas ut det mesta av vätskan.
- 3** Skär kycklingfiléerna i mindre bitar.
- 4** Hacka chilin och blanda ihop alla ingredienser till marinaden. Blanda ihop kyckling, grönsaker och marinad. Låt stå i kylan så länge som möjligt.
- 5** Häll ut kyckling och grönsaker på en plåt och sätt in i ugnen i ca 30 minuter.