



RECEPT

Getostfylld kycklingfilé med potatisgratäng

Detta recept är ännu inte betygsatt. [8 kommentarer](#)

SVÄRIGHETSGRAD: Medel
TILLAGNINGSTID: Under 60 min
PORTIONER: 4

Ingredienser

4 [kycklingfiléer](#) (4 [kycklingfiléer](#) motsvarar ca 600 g)
4 soltorkade [tomater](#)
1/2 dl [basilika](#)blad
100 g [getost](#)
1 krm [peppar](#)
4 skivor [parmaskinka](#)
1 msk [olja](#)
1/2 tsk [salt](#)

Tillbehör

färdig [potatisgratäng](#)



Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Lägg de torra tomaterna i kallt vatten ca 5 minuter. Skär ett längsgående snitt på kycklingfiléns sida så att det bildas en ficka. Strimla basilika-bladen och tomaterna. Smula getosten och blanda den med tomat, basilika, peppar och ev. vatten till en smidig konsistens.
3. Fördela getoströran i kycklingfickan. Linda en skiva parmaskinka kring varje filé. Fäst ev. med trästickor.
4. Bryn kycklingfiléerna i oljan i en stekpanna och salta. Lägg dem i en ugnssäker form och sätt in dem mitt i ugnen ca 20 minuter eller till en innetemperatur på 70° C.
5. Servera med potatisgratäng och tomat sallad.

För alla

Läs noga ingrediensförteckningen på potatisgratängen.

Gör mjölkproteinfri: byt ut getosten mot mjölkfri Sour Supreme (innehåller soja). Ta lite i taget, så att röran inte blir för rinnig.

Tips

Byt ut getosten mot fetaost.

ICA Copyright ICA AB 2012 ver 1.0.40.3

Sidans ursprungsadress: <http://www.ica.se/Recept/getostfylld-kycklingfile-med-potatisgratang-567099/>

Utskriven: 2012-09-14 18:51:34

Husets potatisgratäng

 **Kock:** recept.nu » **TV:** Övrigt »

En traditionell potatisgratäng. Använd magrare grädde eller enbart buljong om ni vill ha den lite nyttigare.

Antal portioner: 8

Ingredienser

- 1 1/2 kg potatis, skalad och rå
- 100 g ost, riven och färsk
- riven muskot
- 3 dl tjock grädde
- salt och peppar

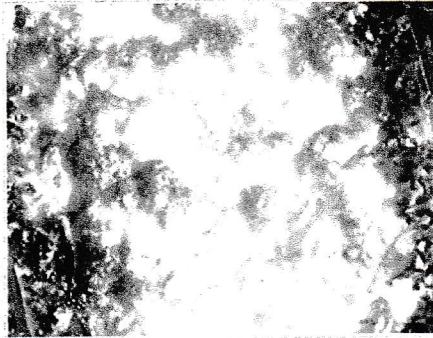


FOTO: TV4

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200°. Smöra en ugnsfast form.
2. Skiva potatisen lövtunn på råkostjärm. Lägg ett lager potatis i botten av formen, krydda över med salt och peppar och en aning muskot eller vitlök. Lägg på ett tunt lager ost och fortsätt så tills formen är full. Översta lagret skall vara ost.
3. Slå på grädde till drygt halva formen och grädda tills ytan har fin färg och potatisen känns klar när man provar med en sticka.
4. Servera den varm. Vill du laga den i förväg så grädda den nästan klar och värm den sedan färdig i ugnen.