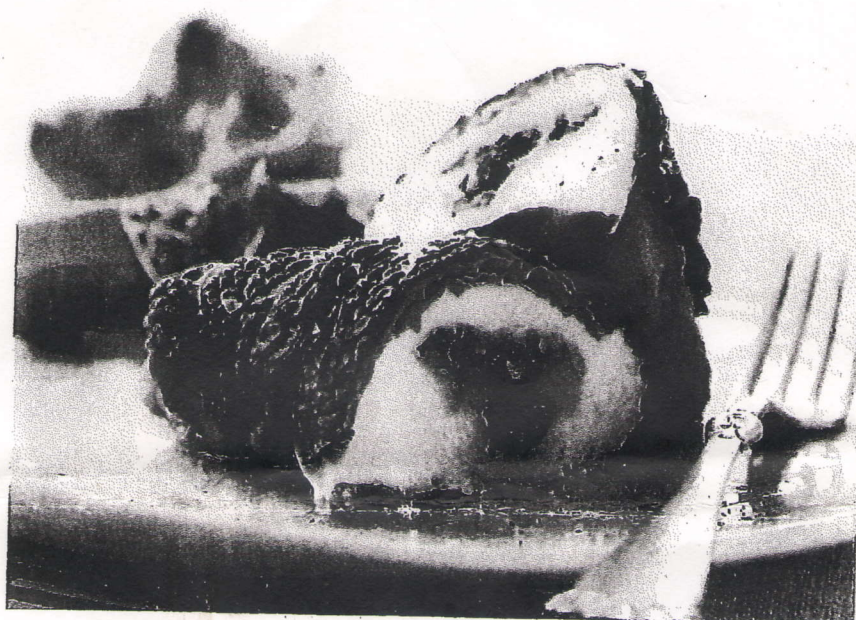


MIN BEDSTE OPSKRIFT

AF SUSANNE PALMQVIST · FOTO: ANDERS SCHÖNNEMANN



GRØNNE KYLLINGERULLER

Indsendt af Ann Kjeller
Østparken 121
6840 Oksbøl

Kyllingebryst er jo en meget populær spise. Magert, nemt og hurtigt. Anns version er en god ret både i hverdagen og til gæster. Den kan nemlig forberedes, så rullerne bare skal en tur i ovnen.

Ann forslår en god tomat-bønne-salat til, men pasta eller små ovnkartofler og resten af kålen sauteret i strimler passer også godt til. Du kan også lave lidt ekstra af fyldet og servere det til.

(4 personer)
4 kyllingefileter
8 store savojkålblade

FYLD:

100 g grofthakkede champignoner
(eller andre svampe)
1 forårsløg, hakket
60 g røget bacon, i små terninger
½-1 fed hvidløg, finthakket
lidt olie eller smør
1 dl fløde (piske- eller madlavningsfløde 18 %)
salt og kværnet peber
st. chili eller mixed grill-krydderi

Pil de store yderste blade af savojkålen. Kom dem i en stor gryde med kogende, letsaltet vand i 1-2 minut-

ter, til de bliver bøjelige. Tag dem straks over i iskoldt vand. Dup dem tørre i et viskestykke. Svits hvidløg, forårsløg, svampe og bacon i lidt fedtstof. Kom fløden på, og lad det koge ind. Smag til med krydderier, så det har en god kraftig smag. Køl det af. Skær en lomme i hvert stykke kylling, og fordel fyldet heri. Drys med salt og peber, og pak det ind i kålbladene. Pak hver rulle ind i alufolie (kan smøres let). Bag rullerne midt i en 180° varm ovn i ca. 25 minutter (længere, hvis de har stået på køl). Fjern folien, og skær kødet i skiver på skrå.