KIKKOMAN

Fylte kyllingbryst med mozzarella

total tid **90 min.** **90 min.** tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.767 kJ / 661 kcal

Fett: **21,5 g** Protein: **73,3 g**
Karbohydrater: **3,3 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1 kg	kyllingbryst
7 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,3 ts	hvitløkspulver
0,5 ts	paprikapulver
180 g	mozzarellaost
70 g	soltørkede tomater
8	cherry tomatoes
2 ts	smør
300 g	grønne erter
2 ss	fløte
450 g	poteter

TILBEREDNING

Steg 1

Legg kyllingbrystene i en bolle. Tilsett soyasaus, hvitløkspulver og paprikapulver, og bland forsiktig sammen. Sett i kjøleskapet i minst én time (det kan stå over natten og marinere).

Steg 2

Del soltørkede tomater, cherrytomater og mozzarella i skiver.

Steg 3

Skjær de marinerte kyllingbrystene slik at de får lommer. Fyll lommene med mozzarella og tomater. Fest de fylte kyllingbrystene med tannpirkere ved snittene og legg dem i en ildfast form. Legg ½ ts smør på hvert av kyllingbrystene.

Steg 4

Stek under lokk i en forvarmet ovn på 180 grader i ca. 25 minutter, og ytterligere 10 minutter uten lokk (til kyllingen er gyllenbrun).

Steg 5

I mellomtiden koker du poteter og erter i lettsaltet vann. Mos potetene, bland ertene sammen med fløten, og vend ertene inn i potetene. Server med fylte kyllingbryst.