



Foto: Ulf Svensson

## Kycklingpanna

### Ingredienser 4 personer

---

900 g	lårfilé av kyckling
1 msk	olivolja
250 g	keso
0,5 dl	basilika, hackad
0,5 dl	persilja, hackad
0,5 dl	lagrad mager ost, riven
1 tsk	salt
0,5 tsk	grovmald svartpeppar
6 st	tomater
2 msk	koncentrerad kycklingfond
0,5 tsk	strösocker

### Tillbehör

tagliatelle med färsk spenat

### Tillagning

---

Rätten går snabbt och enkelt att tillaga om kycklingrullarna ligger tätt i pannan. Då behöver man inte fästa dem med tandpetare vilket tar lite extra tid. Färska tomater kärnas lättast ur med en liten sked när tomaterna delats tvärs över. Får kärnhuset vara kvar blir rätten väldigt vattnig.

1. Blanda keso, basilika, persilja och ost. Bred ut lårfiléerna på en skärbräda. Platta ut dem lite lätt med handflatan. Smörj en stekpanna med hög kant eller en liten gryta med olja.
2. Strö över hälften av saltet och all peppar och fördela ungefär hälften av kesoblandningen på lårköttet. Rulla ihop dem och fäst med tandpetare. Lägg dem tätt i pannan med skarvarna nedåt.
3. Bryn dem ca 5 minuter innan de vänds försiktigt med hjälp av två gafflar. Strö över resten av saltet.
4. Under tiden gröps tomaterna ur. Skär tomatköttet i små tärningar.
5. Blanda kycklingfonden med tomathack och socker. Håll det över kycklingrullarna. Sjud 10-12 minuter.
6. Klicka på resterande kryddkeso vid serveringen.