



Marry Me kylling

Marry Me Chicken er TikToks nyeste virale opskrift. Den er cremet, saftig, fuld af smag og kan laves på under 30 minutter!

Forberedelsestid: 10 minutter Tilberedningstid: 25 minutter Samlet tid: 35 minutter Portioner: 4

Ingredienser

2 kyllingebryst skåret i halve til 4 stykker	2 spsk hakket hvidløg
1/2 kop mel	1 kop hønsebouillon
1/2 tsk salt	1 kop piskefløde
1/2 tsk peber	1 kop reven parmesan
1/2 tsk hvidløgpulver	1/2 tsk røde peberflager
1/2 tsk paprika	1 tsk oregano
2 spsk Smør	1 tsk timian
2 spsk Olivenolie	1/2 kop basilikum frisk, hakket
	1/2 kop soltørrede tomater

Instruktioner

1. Skær hvert kyllingebryst i halve for at lave fire tyndere koteletter. I et lavt fad blandes mel, salt, peber, hvidløgpulver og paprika sammen. Smør begge sider af hver kotelet let med krydret melblanding.
2. Opvarm olie og smør i en stor stegepande over medium-høj varme. Tilsæt de overtrukne kyllingebryster og steg i 3-4 minutter på hver side, eller indtil de er gyldenbrune og gennemstegte.
3. Tag kyllingen op af gryden og stil den til side.
4. Tilsæt hakket hvidløg i samme stegepande og steg i 1-2 minutter, eller indtil dufter.
5. Rør kyllingebouillon og piskefløde i, og deglaze* gryden, mens du rører. Tilsæt derefter parmesanost, røde peberflager, oregano, og rør sammen ved lav til medium varme.
6. Til sidst tilsættes de soltørrede tomater i gryden og røres, indtil saucen er godt blandet. Fortsæt med at røre og lad det simre i 5 minutter, mens saucen tykner og bobler.
7. Tilsæt kyllingen i 10 minutter mere, og hæld saucen over kyllingen, indtil den er gennemvarmet.
8. Pynt med friskhakket basilikum og revet parmesan og server lun over din yndlingspasta, ris eller kartofler.

Noter

Opbevarings- og genopvarmningsinstruktioner:

Opbevar i en 4 ltr. Stor gryde eller lufttæt beholder i køleskabet i op til tre dage. Jeg anbefaler ikke at blande pastaen i denne ret, hvis du planlægger at have rester, for efterhånden som den afkøles, klæber saucen til nudlerne, og den er lidt sværere at genopvarme. Jeg ville lægge individuelle portioner pasta på hvert sted, toppe med kylling og derefter hælde saucen over. Opbevar derefter saucen og kyllingen i én beholder, adskilt fra pastaen og afkøl.

Genopvarm i mikrobølgeovn eller på et komfur, indtil den er gennemvarmet.

* Deglaze er simpelthen handlingen med at tilsætte væske til en varm pande, som tillader alle de karamelliserede stykker, der sidder fast i bunden, frigives.