

KYLLINGEFILET I FAD MED SENNEP OG HONNING

Virkelig lækker kyllingefilet i fad med honning og dijonsennep, som både holder kyllingen saftig og giver en let sprød overflade samt en fantastisk smag.

•

Til

- lidt olie til at smøre fadet med
- 4 kyllingefileter
- 1 ½ dl dijonsennep
- 1 dl akaciehonning
- 1 spsk rødvinseddike eller anden eddike
- salt
- peber
- evt. lidt frisk rosmarin eller basilikum eller timian (både til saucen og til pynt)



Sæt ovnen til 200 grader.

Smør et ildfast fad med lidt olie, og læg kyllingefileterne i fadet.

Bland sennep, honning, eddike og evt. lidt friskhakkede krydderurter sammen i en skål. Smag blandingen til med salt og peber. Der kan være stor forskel på hvor stærk dijonsennep er, så justér med mere honning eller mere sennep, hvis det er nødvendigt.

Hæld blandingen over kyllingefilerne. Sørg for at de er helt dækket.

Bag i ovnen i 30-45 minutter, eller til kyllingen er gennemstegt. Undervejs kan det være en god ide, at tage lidt af sennepsblandingen i fadet, og hælde hen over kyllingebrysterne, så de hele tiden er dækket af saucen.

Drys evt. lidt rosmarin, basilikum eller timian over ved servering.