



Basilikakylckling

4 personer

1 kg Bandspagetti
4 st. Kylcklingfiléer
1 kruka Basilika
1 msk Olja
1 ½ tsk Salt
2 krm Peppar
4 st. Tomater
2 dl Matlagningsyoghurt
1-2 Vitlösklyftor
1 msk Honung (flytande)
1 msk Dijonsenap

Tillbehör: Strimlad sallad

Gör så här:

1. Tillaga pastan enligt förpackningen.
2. Skär en djup skåra längs med kylcklingfilén.
3. Fyll dem sedan med hälften av Basilikabladen.
4. Stek filéerna i oljan ca 12 min per sida.
5. Kontrollera att kylcklingen är genomstekt dvs. att köttsaften är klar utan rosa inslag.
6. Krydda med 1 tsk salt och ett krm peppar.
7. Skölj och halvera tomaterna.
8. Låt dem steka med kylcklingen i pannan några minuter.
9. Mixa resten av Basilikan med lite av matlagningsyoghurten.
10. Rör i resten av yoghurten och smaka av med resten av salt, peppar, honung, senap och pressade vitlösklyftorna.
11. Servera kylcklingen med spagettin med den nu gröna såsen, pasta, tomathalvor,