Kycklingtortilla

sön, 27/06/2010 - 21:03 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.25
Lite hastigt påkommet, blir veckans tips en gammal goding. Ett recept jag fick av min bror för rätt många år sedan. Det är supermumsigt och jag har gjort om det så att det är lite magrare.

Kycklingtortilla "lasagne"
4 portioner (9.5 pp/port)

4 medelstora (40 g) tortillabröd (gärna fullkorn)
3 st medelstora kycklingfiléer, ca 500 g
1 liten burk fraiche (8%)
1 burk krossade tomater
2 st finhackade gula lökar
2 st pressade vitlöksklyftor
1 msk olja
1 liten burk (150 g) majs
60 g riven ost, 17%

Stek kycklingen i ugnen med olja och vitlök c:a 15 min i 200C så att den bli mör. Under tiden får löken och tomaterna koka ihop till en mysig röra.
Stek på, lite hastigt, tortillabröden i den överblivna vitlöksoljan. Skiva kycklingen i tunna skivor.
Lägg två bröd i botten av en ugnsfast form, täck bröden med kycklingen, tomatröran, majsen. Klicka över fraichen, lägg på de två återstående bröden och fördela osten på toppen.
Grädda "lasagnen" i ugnen i c:a 10 min. Servera en härlig grönsallad till.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/kycklingtortilla

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept