

Saftiga och fina stekta kycklingfiléer



Vi gör ofta mat på kyckling och de flesta gångerna blir det kycklingfilé, det finns hur många olika recept som helst att prov och testa sig fram med. Det blir ofta pastarätter eller att jag tillagar kycklingen i ugnen men jag hittade ett recept nu i veckan som jag var tvungen att prova. Kycklingfilén steks i tre olika delar, först på hög temperatur för att få lite yta och starta tillagningen. Sedan sänker man värmen, öser med smöret i pannan och efter det blir det till sist lite tillagningen utan värma på spisen under lock. Receptet hittade jag på bloggen [Kryddbunken](#).

4 -5 kycklingfiléer

Rapsolja

Smör

Vitlök

Hetta upp en stekpanna med olja, bryn filéerna runt om hastigt på hög värme och krydda med malen paprika, cayennepeppar, Lawry's kryddsalt och en pressad vitlök per filé (eller andra valfria kryddor).

När kycklingen fått fin färg, sänk värmen till låg och tillsätt en rejäl klick smör. Ös kycklingen med smöret ca 5 - 6 ggr på bägge sidor.

Slå på en liten mängd vatten så det täcker botten av stekpannan, lägg på ett lock och slå av värmen. Efter ca 10 min är kycklingfiléerna klara att serveras.