

Marinerad kyckling

100 gram färsk kycklingfilé
4 hela små lökar
50 gram champinjoner
200 gram krossade tomater (½ burk)
salt, vitpeppar, dragon, citron

Marinad

3 msk olivolja
1 msk soja
1 msk tomatketchup
½ msk citronsaft
1 krm svartpeppar
1 krm timjan

Gör så här:

Klipp filén till små bitar.

Blanda samman alla ingredienser till marinaden.

Lägg i kycklingbitarna och låt dem stå kallt i 30 minuter.

Ta kycklingbitarna ur marinaden och stek dem i teflonpanna tills de är möra.

Pensla köttet med marinaden under stekningen.

Skala löken och stek den sedan under lock tills den är helt mjuk.

Salta.

Skiva champinjonerna och stek dem med vatten i teflonpanna.

Salta, peppra och droppa lite citron över svampen.

Värm tomaterna och krydda dem med lite dragon, salt och peppar.

Servera med potatis eller ris