

## Fredag:

### Fyldte Kyllingebryster med blomkåls couscous og tomatsauce

Det er en god idé at sætte tomatsaucen over som det første..

#### Kyllingebryster

4 store kyllingebryster (eller 8 små)

15-20 stk. soltørrede tomater

1 potte frisk basilikum

ca. 150 gr. frisk mozzarella

100 gr. feta

5 spsk. God olivenolie

2 tsk. Paprika

2 fed hvidløg

salt og peber

**Fremgangsmåde:** Skær lommer ind i kyllingebrysterne og åben dem helt op (de skal stadig hænge sammen i den ene side) Fordel soltørrede tomater, ost i mindre stykker og friske basilikumblade på den ene side af kyllingebrysterne, stænk med lidt god olivenolie, krydr med salt og peber og luk brysterne sammen.

Rør lidt olie op med paprika, friskpresset hvidløg, salt og peber og pensl oven på de lukkede kyllingebryster. Sæt de fyldte kyllingebryster i forvarmet ovn ved 230 gr. i 10-15 min. Ovn-tid kan variere meget afhængig af størrelsen på brystet og ovnen selvfølgelig.

Når kyllingebrysterne er færdige, trækker de et par min og serveres herefter.

#### Blomkåls Couscous

1 blomkålshoved i grove buketter

2 skalotteløg (finthakket)

2 fed hvidløg (presset eller hakket meget fint)

1 ½ dl. capers

100 gr. friskrevet parmesan

2 dl. mandler (hakkes groft og ristes gyldne)

2 håndfulde persille (jeg brugte bredbladet)

4-5 blade løvstikke (kan udelades)

lidt god olivenolie

**Fremgangsmåde:** Kør blomkålen et par omgange i en blender/ foodprocessor. Det skal ikke blendes for meget! Alternativt, kan du rive blomkålen på den grove side på et rivejern.

Kom blomkålen i en skål, hak krydderurterne groft og tilsæt alle ingredienser (gem lidt urter, mandler og parmesan til pynt). Kom lidt olie over, rør godt rundt og smag til med salt og peber.

Anret og drys de resterende urter, mandler og parmesan over, samt lidt friskkværnet peber.

#### Tomatsauce

2 små løg

2 fed hvidløg

en håndfuld timian

2 ds. hakket tomat

4 dl. hønsebouillon

2 spsk. tomatpuré

1 tsk. rørsukker (evt. et par dryp agavesirup)

½ dl. fløde

salt og peber

**Fremgangsmåde:** Hak løg og hvidløg fint og sauter det i en tykbundet gryde, uden det tager farve..

Tilsæt hakket timian, sauter det et øjeblik og tilsæt herefter hakket tomat, rørsukker, hønsebouillon og tomatpuré. Lad saucen simre ved moderat varme i ca. 20 min. Herefter skal saucen blendes, fløden tilsættes og saucen koges igennem og smages til med salt og peber.

