

Fredag:

Fyldte kyllingebryster med kikærtesalat og tomatsauce

Kyllingebryster

4 store kyllingebryster (eller 8 små)	5 spsk. god olivenolie
15 stk. soltørrede tomater	2 tsk. paprika
1 potte frisk basilikum	2 fed hvidløg
Ca. 150 gr. frisk mozzarella	Salt og peber
100 gr. feta	

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 i lommen af kyllingebrysterne, stæk 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.

Kikærtesalat

250 gr. udblødte, kogte kikærter (evt. fra dåse)	2 forårsløg
200 gr. champignons	1 håndfuld persille
75 gr. friskrevet parmesan	En sjat god olivenolie
Ca. 4-5 soltørrede tomater	Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde: Rist svampene og krydr dem med salt og peber. Hak forårsløg fint, riv parmesanen. Vend kikærter med olie, forårsløg, lune svampe og 2/3 af parmesanen. Krydr med salt og peber. Anret og fordel tomater og resten af parmesanen hen over salaten.

Tomatsauce

2 små løg	4 dl. hønsebouillon
2 fed hvidløg	2 spsk. Tomatpuré
En håndfuld timian	1 tsk. rørsukker (evt. et par dryp agavesirup)
2 ds. hakket tomat	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, monteres med fløde, koges igennem og smages til med salt og peber.

