



Annatto Kyllingfilé med Potatis och Grönsaker



Ingredienser

För kycklingen:

- 4 kycklingfiléer
- 2 msk annattofrön
- 4 msk olivolja (eller annan matolja)
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 citron (saft och zest)
- Salt och peppar efter smak

För potatis och grönsaker:

- 4-5 medelstora potatisar, skalade och tärnade
- 2 morötter, skivade
- 1 röd paprika, skuren i bitar
- 1 liten lök, hackad
- 3 msk smör
- Salt och peppar efter smak
- Färsk persilja för dekoration

Instruktioner

1. Förbered annatoolja:

- Värm oljan i en liten kastrull över medelhög värme och tillsätt annattofröna. Låt dem koka i 2-3 minuter tills oljan får en fin orange-röd färg. Sila bort fröna och spara oljan.

2. Marinera kycklingen:

- I en skål, kombinera den annatto-infuserade oljan, hackad vitlök, citronsaft, citronskal, salt och peppar. Blanda väl.
- Lägg kycklingfiléerna i marinaden och låt dem marinera i minst 30 minuter (eller längre om du har tid).

3. Tillaga potatis och grönsaker:

- Koka potatisarna i en kastrull med saltat vatten i cirka 10 minuter eller tills de är mjuka. Häll av vattnet.
- I en stekpanna, smält smöret och tillsätt lök, morötter och paprika. Stek i cirka 5-7 minuter tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt därefter de kokta potatisarna, salt och peppar och stek ytterligare några minuter så att allt värms igenom.

4. Grilla kycklingen:

- Värm en grillpanna eller en vanlig stekpanna på medelhög värme. Grilla kycklingfiléerna i 6-7 minuter på varje sida, eller tills de är genomlagade och har fått fin färg.

5. Servera:

- Servera de grillade kycklingfiléerna med potatis- och grönsaksblandningen. Garnera med färsk persilja.

Njut!

Denna rätt kombinerar svenska element med annatto för att ge en unik och färgglad måltid. Om du har fler frågor eller önskemål på recept, tveka inte att fråga!