

Kyllingefilet med bønnefritter og chilidressing

Bønnefritter må du bare prøve, især hvis du har børn i familien, eller hvis I bare elsker pomfritter. Selvom fritterne her er lavet på bønner, smager de seriøst af pomfritter. Prøv selv 😊

4 personer

Ingredienser:

4 kyllingefileter

Oliven – eller rapsolie eller flydende oliemargarine til at stege i

Salt, peber og andre krydderier

Bønnefritter:

1 stor pose frosne bønner (750 g)

3 spsk olivenolie

Goft salt

Evt. hvidløg

Dip:

500 g skyr

Sød chilidressing

Salt og peber

Tilberedning:

Bland de frosne bønner (direkte fra frost) med 3 spsk olivenolie, goft salt og evt. presset/fintskåret hvidløg i en skål. Spred blandingen ud på en bageplade med bagepapir og sæt den i en forvarmet ovn på 250 grader i 30-35 min. Vend rundt i bønnerne undervejs.

Steg kyllingefileterne i olie på en pande og krydr med krydderier.

Lav en dip af 200 g skyr blandet med sød chilidressing, salt og peber.

TIP: Du kan lave en dressing efter eget valg. Bland skyr med valgfrie krydderier. Eller hvad med en hjemmelavet ketchup?

TIP: Du kan også bruge broccoli og grønkål som erstatning for "fritter".

Tilbered dem på samme måde, men her er det ikke nødvendigt, at de kommer fra frost.