Chicken Parmigiana (Kylling parmesan)

Ingredienser



Panerte kyllingfileter:
♥ 750 g kyllingfilet (brystfilet eller lårfilet)
♥ 1 dl hvetemel
♥ 2 egg
♥ 2 dl panko brødsmuler (se tips)
♥ 1 dl finrevet parmesan
♥ kvernet salt og pepper
♥ nøytral olje til steking

Tomatsaus:
♥ 1 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 ss olivenolje
♥ 800 g hermetiske tomater (2 bokser)
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 2 ss balsamicoeddik
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket timian
♥ 1 ts tørket basilikum
♥ 2 ts flaksalt
♥ 1 ts sukker
♥ 0,5 ts chiliflak (kan sløyfes)
♥ kvernet salt og pepper

Ostetopping:
♥ 2 baller fersk mozzarella
♥ 200 g ferskrevet parmesan
♥ 100 g revet mozzarella

Servering:
♥ 400 g spagetti
♥ frisk basilikum
♥ revet parmesan

Fremgangsmåte

Panerte kyllingfileter:
Bank kyllingfiletene slik at de får jevn tykkelse (se tips). Jeg legger dem på bakepapir og dekker over med plastfolie før jeg banker på dem med en kjøtthammer.

Krydre kyllingfiletene med kvernet salt og pepper på begge sider.

Ha hvetemel på en tallerken. Ha sammenvispede egg i en dyp tallerken. Bland panko og parmesan på en tredje tallerken.

Vend kyllingfiletene først i melet slik at de blir dekket på begge sider. Rist av overflødig mel. Vend kyllingfiletene deretter i sammenpisket egg og så i panko- og parmesanblandingen.

Ha godt med olje i en stekepanne som har litt høye kanter (jeg beregner ca. 3 dl olje). Varm opp oljen og stek de panerte kyllingfiletene så de blir gyllenbrune på begge sider (det tar et par minutter på hver side). Jeg steker bare en filet av gangen.

Legg de stekte kyllingfiletene på et brett dekket med kjøkkenpapir.

Tomatsaus:
Kutt opp løk og hvitløk og ha i en kjele med litt olje. La løken steke på middels varme til den blir blank og myk.

Tilsett hermetiske tomater, tomatpuré, balsamicoeddik, tørkede krydderurter, flaksalt, sukker og eventuelt litt chili. La dette småkoke i ca. 15 minutter.

Bruk så en stavmikser og kjør sausen glatt. Smak til med kvernet salt og pepper.

Gratinering:
Ha de panerte kyllingfiletene i en ildfast form. Fordel over drøyt halvparten av tomatsausen.

Skjær fersk mozzarella i skiver og legg oppå. Fordel over masse revet parmesan og mozzarella.

Stekes midt i ovnen ved 220°C i 10–15 minutter.

Servering:
Server de varme, ostegratinerte kyllingfiletene sammen med nykokt spagetti. Varm tomatsausen du har til overs og server ved siden av.

Dryss over revet basilikum og mer parmesan.

Tips

♥ Hvis du vil være tidseffektiv, kan det være lurt å starte med tomatsausen slik at den kan småkoke i 15 minutter mens du tilbereder de panerte kyllingfiletene.

♥ Jeg har her brukt brystfilet av kylling, men det går også fint å bruke lårfilet.

♥ Det er ikke meningen at du skal banke kyllingfiletene helt tynne, men nok til at de blir flate jevnt over, så bank mest på de stedene der kyllingfiletene er tykkest.

♥ Panko er sprø, japanske brødsmuler som fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Du kan alternativt bruke finmalte brødsmuler eller griljermel.

♥ Jeg har brukt kjøpt, finrevet parmesan til paneringen, men foretrekker å bruke ferskrevet parmesan til gratineringen fordi det gir best smak.

♥ Det er mye ost i denne retten, og det er nettopp det som meningen her, men du kan selvfølgelig redusere mengden hvis du foretrekker det. Jeg elsker Chicken Parmigiana mye på grunn av osten! □□

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/chicken-parmigiana-kylling-parmesan