Chicken Milanese (Panert kyllingfilet fra Milano)

Ingredienser



Panerte kyllingfileter:
♥ 750 g kyllingfilet (brystfilet)
♥ 1 dl hvetemel
♥ 2 egg
♥ 2 dl panko brødsmuler (se tips)
♥ 1 ts tørket basilikum
♥ 1 ts tørket timian
♥ 1 dl finrevet parmesan
♥ 3 ss frisk bladpersille, hakket
♥ kvernet salt og pepper
♥ nøytral olje til steking

Smør- og sitronsaus:
♥ 6 ss smør
♥ 6 fedd hvitløk, pressede
♥ 2 ts hvetemel
♥ 0,5 dl hvitvin
♥ 6 dl kremfløte
♥ 2 sitroner, revet skall og presset saft

Servering:
♥ Ruccolasalat med parmesan
♥ kokt spagetti
♥ sitronbåter

Fremgangsmåte

Panerte kyllingfileter:
Skjær kyllingfiletene først over på midten slik at de blir tynnere. Bank kyllingfiletene deretter 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.

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, tørkede urter, parmesan og hakket, frisk persille 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 og gjennomstekte inni (det tar noen minutter på hver side). Jeg steker bare et par fileter av gangen.

Legg de stekte kyllingfiletene på et brett dekket med kjøkkenpapir.

Smør- og sitronsaus:
Ha smøret og pressede hvitløksfedd i en kjele. Varm opp på middels varme i ca. 1 minutt slik at smøret smelter og tar til seg smaken av hvitløken.

Visp inn hvetemelet. Spe så med hvitvinen og tilsett revet sitronskall (vent med sitronsaften). Tilsett deretter kremfløten, litt om gangen, mens du rører.

La sausen småkoke i ca. 5 minutter på middels varme så den reduseres med ca. en tredel.

Først da tilsettes presset sitronsaft.

Servering:
Server panerte kyllingfileter sammen med **Italiensk ruccolasalat med parmesan** og nykokt spagetti.

Server den varme smør- og sitronsausen ved siden av, og ha gjerne et par sitronbåter på tallerkenen som tilbehør.

Tips

♥ Det er ikke meningen at du skal banke de delte kyllingfiletene helt løvtynne, 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.

♥ Bruk helst ferskrevet parmesan fordi det gir best smak.

♥ Spagetti kan byttes ut med stekte poteter.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/chicken-milanese-panert-kyllingfilet-fra-milano