



## Ovnsbakt kyllingfilet med tomat- og mascarponesaus

### Ingredienser

- ♥ 4 kyllingfilet (ca. 800 gram)
- ♥ 3 sjalottløk
- ♥ 3 fedd hvitløk
- ♥ 2 ss olivenolje
- ♥ 400 hermetiske cherrytomater (1 boks)
- ♥ 250 g mascarponeost
- ♥ 1 bunt frisk basilikum
- ♥ 100 g cherrytomater
- ♥ kvernet salt og pepper

### Servering:

- ♥ kokt jasminris
- ♥ grønn salat
- ♥ 150 g cherrytomater
- ♥ vinaigrette (dressing, se tips)

### Fremgangsmåte

Skjær kyllingfiletene over på midten så de blir tynnere (det gjør at de blir jevnere stekt). Legg kyllingbitene i en ildfast form (den jeg brukte her måler 21,5 x 36 cm). Krydre godt med kvernet salt og pepper.

Kutt opp sjalottløk og hvitløksfedd og ha i en stekepanne sammen med olivenolje. Stek løken på middels varme til den er blank og gyllen.

Tilsett boksen med hermetiske cherrytomater, mascarpone og frisk basilikum. Varm opp og la sausen småkoke i et par minutter. Smak til sausen med kvernet salt og



pepper.

Hell sausen over kyllingen i formen. Topp med halve cherrytomater.

Sett formen midt i ovnen ved 200°C og la kyllingen steke i ca. 30 minutter, til kyllingen er mør og gjennomstekt.

Pynt med noen friske basilikumblader. Server kyllingretten varm sammen med kokt jasminris og salat.

### Tips

♥ Hermetiske cherrytomater fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Du kan alternativt bruke en boks hakkede, hermetiske tomater.

♥ Mascarpone er en italiensk, kremete ferskost som fås kjøpt i de fleste matbutikkene.

♥ Som tilbehør brukte jeg her en grønn salat (småbladsalat) med vinaigrette laget av 0,5 dl olivenolje, 0,5 dl hvitvinseddik, 1 ts dijonsennep, 1 ss flytende honning og kvernet salt og pepper. Hell dressingen over salaten rett før servering så salaten ikke blir "soggy". I tillegg til den grønne salaten lagde jeg en liten tomatsalat av halve cherrytomater, som jeg blandet sammen med et par spiseskjeer olivenolje, kvernet salt og pepper.

© 2004 - 2026: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/ovnsbakt-kyllingfilet-med-tomat-og-mascarponesaus>