

Marinad för ugnsbakad kycklingfile

Jonny · 2025-03-29



Förberedelsetid

10 minuter

Svårt

lätt lagat

Portioner

ca 4-6 Kycklingfilerer

Description

Ja då startar säsongen med grillen igen, prova marinaden
Kycklingfiléerna blir magiskt möra och saftiga (går bra med kycklinglårfiléer också!)
Perfekt att servera hel eller skära upp och ha i sallader, wraps etc.
Man kan marinera en timme i kylskåpet eller gärna över natten!
Ta ut dem från kylskåpet en stund innan bara.

Ingredienser

- **0.5** dl naturell rapsolja
- **0.5** dl japansk soja, gärna tamari (kinesisk fungerar men ta då mindre)
- **1** msk sweet chili
- **1** tsk paprika
- **1** tsk chili
- **1** tsk lökpulver
- **1** tsk vitlökspulver

Instruktioner

1. Rör ihop ingredienserna och lägg i påse eller skål med kycklingfiléerna. Låt gärna marinera över natten men minst 1 timme.
2. Värm ugnen till 200 gr.
3. Lägg de färdigmarinerade kycklingfiléerna i en ugnform.
4. Sätt in i mitten av ugnen, använd en ugnstermometer, ta då ut kycklingen vid 65-66 gr.
5. Vira in kycklingen i bakplåtspapper och låt vila 10 minuter, då ökar temperaturen och kycklingen får en innertemperatur på ca 70 gr. Då blir den perfekt VARJE GÅNG!
6. Skär upp kycklingen
7. Frys in överbliven kyckling så har ni till sallader etc!