

# Fyldt kyllingebryst med rødbederåkost

10 personer

## Ingredienser

10 stk Danpo kyllingefilet  
100 g smør  
4 fed hvidløg  
2 bundt basilikum  
Saften og reven skal fra 1 citron  
Salt og peber

## Rødbederåkost:

1 kg rødbeder  
100 g solsikkekerner  
2 dl olie  
2 spsk sennep  
4 spsk balsamico  
2 æggehviter (evt. pasteuriseret)  
2 tsk sukker  
Salt og peber

Tilbehør: Brød

## Tilberedning

Rør smør, finthakket hvidløg, basilikum, citronsaft og revet citronskal sammen. Stil det på køl i ca. 1 time.

Lav en lomme i kyllingefiletten og fordel smørret heri. Pensl kyllingerne med olie og salt, og steg dem ved 180° C i ca. 25 minutter.

Rist solsikkekernerne i ovnen ved ca. 180° C, til de er gyldne. Rør æggehvite, sennep, balsamico og sukker sammen. Pisk olien i, og spæd evt. til med lidt vand.

Tilsæt solsikkekernerne og strimlet rødbeder, og lad det trække i ca. 30 minutter.

Server salaten til kyllingen sammen med brød.

Energi pr. portion: 2805 kJ (668 kcal)

Energifordeling: Protein: 22 %, kulhydrat: 32 %, fedt: 46 %

