

Sinnemestringskylling

Jeg er ikke av de verste, men innrømmer gjerne at jeg kan være en hissigpropp av og til. Særlig når jeg har lavt blodsukker.. Eller har sover for lite. Eller en kombinasjon av begge deler. Jeg lagde noe i går som hjelper på blodsukkeret og som gjør at du kan få ut litt frustrasjon. (Eventuelle søvnproblemer får du takle selv). Sammensetning av ingredienser fant jeg på helt selv (med det jeg hadde til rådighet), men metoden er en gammel slager.



Kyllingruller for hissigpropper:

2 kyllingfileter

1 stor skive serranoskinke

3 skiver salami

en halv pakke fetost, ca 100 gram

en halv grønn chili, finhakket

et fedd hvitløk, finhakket

8 små grønne eller brune oliven, hakket

en kvast fersk oregano og basilikum, finhakket

tannpirkere eller grillspyd til å feste med

et par ss olivenolje

Begynn med fetarøren: Bland ost, chili, hvitløk, oliven urter og olje til smørbar konsistens. Sett til side.



Legg så en kyllingfilet på en plastpose og legg en plastpose oppå. Men undersiden av en gryte banker du kjøttet så flatt du klarer uten at det går hull. Kick some chicken ass! (Gjenta med neste filet).





Er det bare jeg som får Dexter-assosiasjoner til dette bildet..?

Legg filetene på en fjøl eller tallerken. Legg skinke på den ene og salami på den andre. (Jeg hadde bare en skinkeskive, så måtte bruke salami også. Begge deler ble bra!). Smør osterøren på og rull forsiktig sammen. Fest med tannpikere eller grillspyd. Jeg satt mine i kjøleskapet til jeg var klar for å steke de. Jeg grilltet den ene og stekte den andre i pannen for

å teste ut hva som funket best. Jeg følte jeg hadde mest kontroll med steking (etterstekte i ovnen), men begge deler smakte veldig godt og overhode ikke tørt.



