

Kyllingesteak med polenta



2 personer



45 minutter



September 2025

Ingredienser:

- 500 gr udbenedede kyllingeoverlår
- 200 gr blommetomater
- 100 gr dåsemajs
- Frisk oregano

Rub:

- 0,5 dl rapsolie
- 2 tsk karry
- 2 tsk spidskommen
- 1 spsk flydende honning
- Salt/peber

Polenta:

- 200 gr polenta majsmelet [fx IlFornaio]
- 1 liter vand
- 50 gr smør
- 50 gr revet parmesan
- 2 terninger grøntsagsbouillon
- Salt/peber

Rengør kyllingen, skyl og dub den tør med køkkenrulle. Vend den så i marinaden og sæt i ovnen ved 180 gr varmluft i 30 minutter. Sæt også et fad ind, samtidigt, med blommetomaterne, som du har halveret, og majsene med et drys salt og peber. Grøntsagerne skal ud før kyllingen, så hold øje.

Kog vand op med bouillonterne og pisk polentamelet i lidt efter lidt under konstant piskning. Hav lige en smule kogende vand klar, hvis den bliver for tyk. Tag den af varmen og pisk smør og parmesan i og smag til med salt og peber. Servér retten straks, når polenta er klar.

Anret: Fordel polenta på en tallerken, så de bagte tomater og majs. Fordel til sidst kyllingen oven på og drys med fx frisk oregano.

Velbekomme!