



26.06 2020

## Hvordan steke kyllingfilet og kyllinglår?

Slik lykkes du med en saftig kyllingfilet eller kyllinglår. Vi deler våre beste tips og triks for en saftig kylling, enten om den stekes i panne, ovnen eller på grillen.

Vi hjelper deg på veien til et saftig og godt resultat med kylling, hver gang!



## Slik steker du kyllingfilet i stekepanne

Noen synes det er vanskelig å unngå tørrstekt kyllingfilet da de er engstelige for å ikke steke den godt nok. Men ikke fortvil, bruk et steketermometer. Da får du perfekt kylling uansett størrelse - hver gang!

### Slik gjør du:

1. Krydre kyllingfileten med valgfritt krydder eller salt og pepper.
2. Varm opp stekepannen til middels varme, og legg i kyllingfileten. Har kyllingfileten skinn, legger du skinnsiden ned.
3. Stek fileten ca 2 minutter på hver side for å få en god stekeskorpe.
4. Skru ned til lav varme og etterstek 4-6 minutter avhengig av størrelsen på fileten. Bruk gjerne steketermometer, kyllingfileten er ferdig når den er 68°C.

## Slik steker du kyllingfilet i ovn

Enten du vil steke en stor kyllingfilet eller steke kylling til mange er det enkelt å steke kyllingfilet i ovnen:

1. Krydre kyllingfileten etter ønske eller med salt og pepper.
2. Brun kyllingfileten kjapt på begge sider i stekepannen til den har fått stekeskorpe.
3. Stekes i ovn på 180°C i ca 15 minutter avhengig av størrelse. Bruker du steketermometer, tar du ut kyllingfileten når den når 68°C.
4. La kyllingen hvile i 5 minutter og server.

## Se noen av våre oppskrifter med kyllingfilet



## Grillet kyllingfilet med byggrynsalat og grillet asparges

50 Lett 4 pers.

## Kyllingfilet med couscous, mandler og aprikos

20 Lett 4 pers.

## Kyllingfilet med grønnsaker og urteyoghurt

40 Lett 4 pers.

## Kyllingfilet med feta og tomat

30 Lett 4 pers.

# Kyllingfilet med grillet kål og asparges

40 Lett 4 pers.

## Slik steker du rå kyllinglår

Tilberedning av rå kyllinglår gjøres på omtrent samme måte som kyllingfilet. Den store forskjellen er at kyllinglår ofte har skinn og bein i motsetning til filet som oftest er uten skinn og er benfri.

1. Kyllinglår har skinn som blir ekstra sprøtt om du bruner det raskt på høy varme i stekepannen, for deretter å steke det ferdig i ovnen.
2. Stek deretter kyllinglåret i ovnen på 180°C i ca 15-20 minutter, og bruk steketermometer.
3. Ta ut kyllinglåret når det har en kjernetemperatur på 68°C. La kyllinglåret hvile i 5 minutter så kjøttsaften får satt seg i kjøttet.

## Bruk steketermometer

Steketermometer er det beste redskapet for å sikre gjennomstekt, men ikke tørt kjøtt. Pass på at du ikke stikker steketermometeret så det treffer bein, da får du feil kjernetemperatur på kjøttet.

## Se noen av våre oppskrifter med kylling





## Thaisuppe med kyllinglårfilet og lime

25 Lett 4 pers.

## Kyllinglår med sitron, chili og honning

25 Lett 4 pers.

## Salat med grillet lårfilet

50 Middels 4 pers.

## Braisert kylling overlår med ananas, chili og mango

40 Middels 4 pers.

## Kyllinglår med sommertilbehør

60 Lett 4 pers.

**Les mer**

## Derfor elsker Lise Finckenhagen kylling!

Lise Finckenhagen elsker kylling. Særlig lukten og smaken av saftig, grillet kylling på varme sommerdager. Men også i en travel hverdag med to tenårings sønner er PRIOR-kyllingen ofte på det...

Inspirasjon



## Slik steker du kylling og egg i airfryer

Inspirasjon



## Lyse middagstips fra PRIOR

Inspirasjon

## Lyse lunsjtips fra PRIOR

Inspirasjon

## 3 gode grunner til å spise kylling og kalkun

Artikkel