Rosmarinkylling med citrondip

Rosmarin- og parmesankylling med citrondip (4 pers.)

12 kyllingebryster, uden skind og ben, skåret i tynde skiver (der skal blive ca. 6-8 skiver af hvert bryst)

Marinade:
1 ¾ dl yoghurt naturel
1 citron, saften af
1 drys hvid peber

Panering:
Ca. 7 dl rasp, gerne panko*
3-4 stilke rosmarin, hakkede
2 dl parmesan, fintrevet
3 spsk olivenolie
Salt og peber

Dip:
1 ¼ dl yoghurt naturel
3 spsk mayonnaise, gerne hjemmerørt eller en god købemayonnaise
1 citron, økologisk, revet skal og saft af
Salt og peber

Marinade: Bland yoghurt, citronsaft og peber i en skål eller plasticpose, og tilsæt kyllingestrimlerne. Bland det godt, og sæt det på køl i 2-3 timer.
Panering: Bland rasp, rosmarin, parmesan, olivenolie, salt og peber godt sammen i en skål.
Dip: Bland yoghurt, mayonnaise, citronskal og -saft i en skål, og smag til med salt og peber. Stil dippen på køl. Kom de marinerede kyllingestrimler i et dørslag, og lad marinaden dryppe af. Tag et par strimler op ad gangen, og vend dem i paneringen. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag dem i ovnen ved 210 grader i 15 min., til strimlerne er letgyldne. Server dem med det samme med dip.

* En japansk rasp, som kan købes hos den japanske købmand eller fx på www.pimmyshop.dk.

Af MAD&venner
Foto: Kam & Co.

En saftig kylling med en sprød panering holder bare!