



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kylling Provencal med hvedekerner

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

125 g hvedekerner
½ pose grøntsagsbouillon
1 stk skalotteløg
280 (420)* g kyllingebryst
1 fed hvidløg
2 (1)* pakker timian, frisk
½ dl hvidvin cooking wine
½ dåse cherrytomater
½ pose oliven
½ glas kapers
½ pk bredbladet persille

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olivenolie ^b

^b basisvare

- 1. Hvedekerner:** Skyl hvedekernerne grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Opløs bouillon i 2½ dl kogende vand i en gryde og kom hvedekernerne i. Kog i 12 min. under låg, sluk og lad det trække under låg i 10 min.
- 2. Provencal:** Skræl og hak skalotteløg fint. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Del kyllingebrysterne på langs og steg dem ved middelvarme på begge sider i 3-4 min. Tag kødet af og sæt til side. Steg i samme pande løg og presset hvidløg i 3-4 min. Skyl, pluk og hak timian fint og kom ved resten. Tilsæt hvidvin og lad det koge ind til halvdelen. Tilføj tomater, hakket oliven og kapers og lad det koge i 5 min. Mas tomaterne lidt undervejs. Smag til med salt og peber.
- 3.** Kom kyllingen op i saucen og kog sammen i 5 min. under låg.
- 4. Anret:** Skyl og hak persille og tilsæt til retten. Servér med hvedekernerne.