

# Paprika och getostfylld kycklingfilé

**Tillagningstid:** ca 45 minuter

**Portioner:** ca 4 portioner

## Du behöver:

4 st kycklingfiléer  
½ tsk salt  
2 krm svartpeppar, nymald  
3 skivor fransk getost, (ca 150 g)  
½ röd paprika  
½ grön paprika  
1 paket bacon (8-10 skivor)

## Varm pastasallad:

400 g penne fullkornspasta  
1 squash, liten  
2 msk olivolja  
1 vitlöksklyfta, pressad  
1 kruka basilika (eller efter behag)  
1 ask(ar) coctailtomater, halverade  
1 tsk salt  
svartpeppar, nymald

## Tillbehör:

Sallad

## Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Skär ett snitt längs med filéerna men inte helt igenom.
3. Skär getosten i stavar, inte för tjocka. Skär paprikan i långa och tunna strimlor.
4. Lägg ost och 3-5 st paprikastrimlor i mitten på varje filé. Rulla ihop och rulla sedan bacon runt om. Lägg dem i en ugnssäker form och stek filéerna mitt i ugnen 25-30 minuter tills innertemperaturen är ca 68 grader.
5. Koka pastan.
6. Skiva squashen och fräs den i olivoljan med vitlöken. Du kan blanda i vitlöken i olivoljan innan du sätter det i pannen. Hacka basilikan och tillsätt den och tomaterna. Låt dem bli varma, och inte stekta. Blanda alltsammans med den nykokta pastan. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

Baconet runt kycklingfiléerna gör så att filéerna blir tillräckligt salta. Man kan ju om man vill, peppra filéerna innan man lindar runt baconet för att baka in pepparna i filéerna.

Eller så kan du peppra och krydda squashen och coctailtomaterna när du värmer upp det i stekpannan.

Laborera och testa lite själv tills du uppnått bästa resultat.