

## Stekt kyckling med färska fikon och Kalamata-oliver



Källa: Fresh Start Tillagningstid: Marinering minst 8 timmar. Stektid c:a 1 timme ●●●

---

3	kycklingfiléer, halverade, med ben men utan skinn
0,6 dl	finhackad vitlök
0,6 dl	fettsnål kycklingbuljong
1 msk	torkad oregano
¼ tsk	färskmald svartpeppar
2 msk	rödvinsvinäger
2 msk	urkärnade Kalamata-oliver (6 eller 7 oliver)
2 msk	kapris med lite lake
3	lagerblad
3 msk	ljus farin
1,2 dl	torrt vitt vin
1,8 dl	färska halverade fikon eller 1,2 dl torkade fikon, aprikoser eller katrinplommon

1. *Blanda kyckling, vitlök, buljong, oregano, peppar, vinäger, oliver, kapris med lake och lagerblad i en stor skål. Om du använder torkade fikon, aprikoser eller katrinplommon ska dessa tillsättas nu. Täck skålen och marinera kycklingen i kylskåp minst 8 timmar.*
2. *Värm upp ugnen till **190°**.*
3. *Lägg kycklingen i en liten ugnspanna och täck med marinaden. Strö över farin och tillsätt vinet. Stek kycklingen i c:a 1 timme eller tills den är mör. Ös med marinad var tionde minut. Efter 15 minuter tillsätts fikonen om du använder färska. Ta bort lagerbladen.*
4. *Garnera kycklingen med sås, oliver och fikon. Servera omedelbart.*