

26.06 2020

Sist oppdatert: 28.02 2025

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.



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 citron, 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 tenåringssønner er PRIOR-kyllingen ofte på det Finckenhagens bord. Her er hennes beste kylling-tips!

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