
Nafn	Flygande Jakob	Mynd
Flokkur	Kjötréttur	
Fjöldi skammta	2-3	
Matreiðslutími	35	
Hráefni	2 kjúklingar (3-4 bringur) 4 bananar 1 tsk ítalskt salatkrydd 3 dl rjómi 2 dl chilisósa 1 bréf beikon 1 dl salthnetur	
Aðferð	Kjúklingur skorinn í hæflega stóra bita, steiktur og raðað í eldfast mót (smá salt og pipar stráð yfir). Bananar skornir eftir endilöngu og raðað ofan á kjúllann. Ítalska salatkryddinu stráð yfir. Rjómi þeyttur, chilisósa úti og þessu svo hellt yfir kjúllann. Bakað neðarlega í ofni við 200-225°C í 20 mín. (Fylgist vel með að sósan brenni ekki) Á meðan er beikonið skorið niður og steikt á pönnu. Þegar rétturinn er tekinn útúr ofninum er beikoninu og salthnetunum stráð yfir.	
Athugasemdir	Gott er að hafa hrísgrjón og hitað brauð með.	