



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min 👤 2 porsjoner

OH_0046-2

Kyllinggryte i sitronsaus med søte rotgrønnsaker og poteter

Søte rotgrønnsaker og kokte poteter

2 stk gulrøtter
1 stk gulbete
350 g poteter

Kyllinggryte i sitronsaus

2½-3 dl helmelk
½ stk sitron
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
1 pakke hønsbuljong
1 ss smør ^B
1 ss hvetemel ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Søte rotgrønnsaker og kokte poteter: Skrell og kutt gulrøttene og gulbeten i jevnstore biter. Del potetene i to. Kok potetene og rotgrønnsakene i en kjele med lettsaltet vann, i omtrent 20 minutter eller til alt er gjennomkokt.

2. Kyllinggryte i sitronsaus: Smelt 1 ss smør i en kjele, og rør inn 1 ss hvetemel. Spe på med melken under omrøring til en passe tykk saus, og la den småkoke på svak varme i 5 minutter. Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Kutt eller riv kyllingkjøttet i mindre stykker.

3. Kyllinggryte i sitronsaus, fortsettelse: Ha kyllingkjøttet, de kokte grønnsakene, kraften fra pakken og hønsbuljongen i sausen, og kok opp. Smak til gryten med salt, pepper, sitronskallet og litt saft fra sitronen.

4. God middag!

TIPS!

Stek potetene, rotgrønnsakene og kyllingen i ovnen på 220 grader i omtrent 20 minutter, og server sitronsausens ved siden av.