



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Cajun-krydret kylling i kremet saus med paprika, grønnkål og ris

## Ris

135 g jasminris

## Cajun-kylling i kremet saus

300 g Cajun sous vide-

kyllingfilet

1 stk rødløk

1 stk gul paprika

½-1 pakke kokestabil

matfløte

½-1 pakke høsebuljong

50 g grønnkål

1 pakke Grana Padano

½-1 dl vann <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

hvetemel <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Cajun-kylling i kremet saus:** Skjær kyllingen i 4 på langs, og vend den i litt hvetemel (se tips). Ta vare på kraften fra posen. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingstykkene i omtrent 2 minutter på hver side, og legg dem over på en tallerken.

3. **Cajun-kylling i kremet saus, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek løken og paprikaen i 2-3 minutter, til det er blankt. Ha over fløten, kraften fra kyllingen, ½-1 dl vann og buljongen. Gi det hele et oppkok, og la det koke i omtrent 2 minutter. Smak til med salt og pepper, og skru ned varmen. Vend inn grønnkålen og fordel kyllingen oppå. Press kyllingen litt ned i sausen, og finriv Grana Padanoen over. Legg på et lokk, og la det trekke i 3-4 minutter, til kyllingen er gjennomvarm og osten har smeltet inn i sausen.

4. God middag!

## TIPS!

Bruk gjerne glutenfritt mel, eller en liten spiseskje med maisenna, for å gjøre retten glutenfri! Syns du sausen blir for tykk, kan du spe på med litt mer vann.