



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

 25-35 min  2 porsjoner

GL 062_2

Kyllinggryte i sitronsaus med søte rotgrønnsaker, poteter og dill

Søte rotgrønnsaker og kokte poteter

2 stk gulrøtter
1 stk gulbete
350 g poteter

Kyllinggryte i sitronsaus

2½–3 dl helmelk
½ stk sitron
1 bunt dill
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
1 pakke høsebuljong
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. Skyll dillen. Kutt eller riv kyllingkjøttet i mindre stykker.

3. Kyllinggryte i sitronsaus, fortsettelse: Ha kyllingkjøttet, kraften fra pakken og høsebuljongen i sausen, og kok opp. Smak til gryten med salt, pepper, sitronskallet og litt saft fra sitronen. Finhakk dillen og server den til som topping, eller vend den inn i gryten sammen med rotgrønnsakene rett før servering.

4. God middag!

TIPS!

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