



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min    👤 2 porsjoner

GL 062\_2

# Kyllinggryte i sitronsaus med rotgrønnsaker, poteter og dill

## 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 <sup>B</sup>  
1 ss hvetemel <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. 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.