



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Krämig fransk kycklinggryta med dijonsenap, dragon och champinjoner

Till servering

Bulgur 125 g

Fransk kycklinggryta

Gul lök 1 st
Zucchini ½ st
Champinjoner 125 g
Kycklingfilé 300 g
Vitlök 2 klyftor
Torkad dragon 1 msk
● Vetemjöl 2 tsk
● Vitvinsvinäger 2 tsk
● Vatten 1 ½ dl
Kycklingbuljong 1 påse
Vispgrädd 1 dl
Dijonsenap 2 msk

Att ha hemma ●

Salt, Smör, Svartpeppar,
Vatten, Vetemjöl,
Vitvinsvinäger

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelse:** Klyfta gul lök och skär zucchini i tärningar. Halvera champinjoner och skär kycklingfilé i mindre bitar.
3. **Fransk kycklinggryta:** Hetta upp smör i en stekgryta eller rymlig stekpanna. Fräs kyckling ca 2 min. Tillsätt lök, champinjoner och pressad vitlök, stek ytterligare ca 2 min. Krydda med torkad dragon, lite salt och nymald svartpeppar. Fräs ytterligare ca 1 min. Pudra ner vetemjöl och blanda runt. Tillsätt vitvinsvinäger, vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda ca 5 min. Blanda ner zucchini, vispgrädd och dijonsenap. Låta sjuda ca 2 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
4. Servera kycklinggryta med bulgur.