



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i kremet saus med paprika, grønnkål og ris

Ris

135 g jasminris

Kylling i kremet saus

300 g sous vide-kyllingfilet

med sitron og pepper

1 stk rødløk

1 stk gul paprika

½–1 pakke kokestabil

matfløte

½–1 pakke hønsebuljong

75 g grønnkål

1 pakke Grana Padano

½–1 dl vann ^B

salt ^B

hvetemel ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Ris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. 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. 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.



TIPS!

Synes du sausen blir for tykk, kan du spe på med litt mer vann.