



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Krämig kycklinggryta med dijonsenap, dragon och champinjoner

Till servering

Bulgur 125 g

Fransk kycklinggryta

Gul lök 1 st

Zucchini ½ st

Champinjoner 100 g

Kycklingfilé 300 g

Vitlök 2 klyftor

Torkad dragon 1 msk

● Vetemjöl 2 tsk

● Vitvinsvinäger 2 tsk

● Vatten 1 ½ dl

Kycklingbuljong 1 påse

Vispgrädde 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, vispgrädde och dijonsenap. Låta sjuda ca 2 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

4. Servera kycklinggryta med bulgur.