



Provencekrydret kyllinglår i estragon- og soppsaus med pannestekt brokkoli og risoni

Kyllinglår i soppsaus

430 g grillede kyllinglår med Provencekrydder
1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
100 g sjampinjong
1 pakke estragon
½ pakke hønsebuljong
1 pakke soppulver
1 pakke kokestabil matfløte
½ pose glutenfri soyasaus
🏠 1 dl vann

Risoni

150 g risoni
🏠 1 ss smør*

Pannestekt brokkoli

½–1 stk brokkoli
🏠 olje
🏠 pepper
🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Kyllinglår:** Del kyllinglårerne i to ved leddet, og fordel dem i en stor ildfast form. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til neste punkt er ferdig.
- 3 **Kyllinglår i soppsaus:** Skrell og grovhakk løken og hvitløken. Børst soppen fri for jord, og kutt dem i fire. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og soppen i 3–4 minutter. Tilsett hønsebuljongen, soppulveret, estragonen, matfløten og 1 dl vann. Kok opp, og smak til med soyasausen og pepper. Ta formen med kyllingen ut av ovnen, og hell sausen og grønnsakene over. Stek det hele videre i ovnen i 25–35 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.
- 4 **Risoni:** Tilbered risonen som anvist på pakken. Sil vannet av den ferdigkokte risonen, og vend inn 1 ss smør.
- 5 **Pannestekt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek brokkolien i omtrent 5 minutter. Krydre med salt og pepper.

Tips fra kokken: Brokkolien kan eventuelt stekes i ovnen på et stekebrett med litt olje, salt og pepper i 15–20 minutter.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ