



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kycklinggryta med äpple och dragon

Kycklinggryta

Rött äpple 1 st
Kycklinglårfilé 300 g
Vispgrädde 1 dl
Torkad dragon 1 tsk
Kinesisk soja 1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Smör
🏠 Vetemjöl ½ msk
🏠 Mjolk 1½ dl
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Vitvinsvinäger ½ msk

Tillbehör

Basmatiris 125 g
Morot 2 st
Rött äpple 1 st
Bladpersilja 10 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. Kycklinggryta: Tärna äpple smått. Dela kycklinglårfilé i mindre bitar. Krydda kycklingen med salt och lite nymald svartpeppar.
3. Hetta upp lite smör i en stekpanna. Stek kycklingen på medelhög värme ca 4 min.
4. Pudra vetemjöl över pannan. Vispa ner mjölk, lite i taget, vispgrädde, smulad kycklingbuljong, torkad dragon, kinesisk soja, vitvinsvinäger och tärnat äpple. Sjud ca 4 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
5. Skala och grovriv morötter. Klyfta äpple. Grovhacka bladpersilja. Lägg upp i skålar.
6. Servera kycklinggryta med nykokt ris, äppelklyftor, rårivna morötter och persilja.

TIPS! Om du vill, råriv morot och äpple. Blanda med hackad persilja. Dressa med en god olivolja.