



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Krämig fransk kycklinggryta med dijonsenap, dragon och spenat

Till servering

Bulgur 125 g
Babyspenat 30 g

Fransk kycklinggryta

Gul lök 1 st
Zucchini 1 st
Kycklinginnerfilé 280 g
Vitlök 1 klyfta
Torkad dragon 1 msk
Vispgrädde 1 dl
Dijonsenap 2 msk
🏠 Smör
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Vetemjöl 2 tsk
🏠 Vitvinsvinäger 2 tsk
🏠 Vatten 1 ½ dl
🏠 Kycklingbuljong 1 tärning

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelse:** Klyfta gul lök, skär zucchini i tärningar och halvera kycklinginnerfilé.
3. **Fransk kycklinggryta:** Hetta upp smör i en stekgryta eller rymlig stekpanna. Fräs kyckling ca 2 min. Tillsätt lök, zucchini 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 smulad kycklingbuljong. Låt sjuda ca 4 min. Blanda ner vispgrädde och dijonsenap. Låta sjuda ca 1 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
4. Blanda ner spenat i grytan och servera med bulgur.