



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i kormasaus med blomkål, spinat og crème fraîche, servert med basmatiris

Kylling

300 g Cajun sous vide-kyllingfilet

Basmatiris

125 g basmatiris

Grønnsaker i kormasaus

½–1 stk blomkål

50 g spinat

1 glass kormapaste

150 g lett crème fraîche

1 pakke hønsebuljong

🏠 1 ss smør

🏠 1 dl vann

🏠 olje

🏠 aluminiumsfolie (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form. Dekk formen med aluminiumsfolie, og varm kyllingen midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gjennomvarm.
- 3 **Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 4 **Grønnsaker i kormasaus:** Del blomkålen i små buketter, og skyll spinaten. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek blomkålen i 3–4 minutter, til den har fått litt farge. Vend inn kormapasten, crème fraîche, 1 dl vann og hønsebuljongen. Gi det hele et oppkok, og la det småkoke under lokk i 2–3 minutter. Vend inn spinaten mot slutten av koketiden.
- 5 **Kylling, fortsettelse:** Ha sjenen fra kyllingformen i kormasausen, og skjær kyllingen i skiver før servering.

Tips fra kokken: Hvis du ikke vil blande grønnsakene inn i kormasausen, kan de stekes for seg, og serveres ved siden av.