



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i kormasaus med paprika og spinat, servert med epleris

Epleris

135 g basmatiris
½-1 stk grønt eple

Kylling i kormasaus

50 g spinat
½-1 stk rød paprika
½-1 stk rødløk
300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet
200-300 g matfløte
½-1 glass kormapaste
1 pakke høsebuljong

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Epleris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skyll og kutt eplet i små terninger. Vend epleterningene inn i den ferdigkokte risen.
- 3 **Kylling i kormasaus:** Skyll spinaten og paprikaen. Kutt paprikaen i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Fordel spinaten, paprikaen og løken i en ildfast form. Skjær kyllingen i grove biter, og ha den og kraften fra pakken over grønnsakene.
- 4 **Kylling i kormasaus, fortsettelse:** Rør sammen matfløten, kormapasten og høsebuljongen i en kjele, og varm opp til kokepunktet. Smak til med salt og pepper. Hell sausen over grønnsakene og kyllingen i formen. Stek det hele i ovnen i 10-12 minutter.
- 5 God middag!

Tips fra kokken: Server gjerne litt koriander til retten hvis du liker det.