



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kycklinggryta med äpple och dragon

## Tillbehör

Basmatiris 125 g  
Morot 2 st  
Rött äpple 1 st  
Bladpersilja 20 g

## Kycklinggryta

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

- 1. Tillbehör:** 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. Tillbehör:** Skala och grov riv 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.