



Oppskrift

Sterk kyllinggryte



Sterk kyllinggryte med ris og salat. En deilig hverdagsmiddag for deg som liker litt sting!

1

Slik gjør du

Stek kyllingen på en plate i stekeovnen på 200 °C i ca 15.min. Varm fløte, sweet chilisaus og buljongterningen i en kjele. Skjær kyllingfiletene i biter og ha disse i kjelen.

2

Stek grønnsaker i en kjele

Skjær opp brokkoli, gultrøtter, paprika og sjaminjonger. Alle grønnsakene skal i kjelen, men legg oppi brokkoli og gulrøtter tidligere enn de andre grønnsakene (disse trenger lenger tid på å bli møre). Resten av grønnsakene legges oppi på slutten av koketiden da de trenger en kort oppvarming.

3

Varm opp under omrøring

Gryten skal ikke kokes, kun varmes i 10-15 minutter. Rør ofte.

Serveres med ris og salat. Vel bekomme, hilsen PRIOR.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	4 stk
Fløte	7,5 dl
Salt & Pepper	
Høsebuljong	1 terning
Sukkererter	1 pk
Brokkoli	1 stk
Gulrøtter	5 stk
Sjampinjong	8 stk
Paprika	1 stkmini
Minimais	1 boks
Sweet chilisaus	0,2 l (smak til etter ønske)

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Nøtter