

KYCKLINGGRYTA

/Kycklinggratäng

Tar man bort kycklingen blir det en jättegod vegetarisk gryta

För 10 personer

1 kg Kyckling filéer

2 röda Paprikor

10 cm Purjolök

2 Gula lökar

2 Vitlöksklyftor

2 Stora äpplen

5 stora färska Champinjoner

5 dl Crème fraiche 34%

5 dl Matlagningsgrädde 15%

1 dl Mango Chutney original

2 msk Tomatpuré

2 tsk Curry

2 tsk Paprikapulver

Salt & peppar efter behag

(Om du gör kycklinggratängen) Eventuellt riven gratängost om du vill ha det

Gör så här

Koka Ris för 10 personer

Skölj och Skär alla grönsaker i lika stora/små bitar

Skär kycklingen i lagom små bitar

Fräs vitlöken i smör, tillsätt lök, purjolök, svamp, äpple och paprika i grytan.

låt puttra på svag värma under lock tills alla grönsakerna mjuknat.

(Vätskan från grönsakerna räcker, så du behöver inte tillsätta något)

Blanda sedan i matlagningsgrädde, Crème Fraiche, Tomatpuré och Mango Chutney,

Krydda med curry, paprikapulver salt och peppar.

Lägg i kycklingen i grytan, rör om ordentligt, så kycklingen blandas med grönsakerna.

Låt grytan småkoka under lock tills kycklingen är precis färdig, men inte torr. (Rör ofta)

(Kolla ofta, det går ganska fort om det är små bitar kyckling)

Servera med Ris och bröd

Denna rätt blir Kycklinggratäng om man lägger grytan på en risbädd.

Gör då så här: koka riset och grytan färdigt enligt receptet Sätt ugnen på grill

Bred ut ris i botten på en stor ungfast form, håll grytan över riset,

(Man kan även lägga ett lager med riven ost ovanpå grytan för att göra den godare)

Gratinera mitt i ugnen i ca 5-15 minuter (beroende på ugn) tills rätten fått fin färg och är genomhet.

Servera med bröd