



Gryderet med kylling og ris i svampesauce

Brug sæsones svampe eller champignon i denne cremede sauce, som smager forrygende i en hjemmelavet gryderet med kylling.



Bedøm opskrift



30 min



Jul – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

500 g kyllingebrystfileter

1 løg

250 g champignon

250 g svampe f.eks. Karl Johan, Østershatte eller Kantareller

1 squash

2 spsk smør eller olie til stegning

2 fed hvidløg

1.5 dl hvidvin

2 dl grøntsagsbouillon

2.5 dl fløde

salt og peber

Tilbehør

kogte basmatiris

bredbladet persille

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Skær kyllingebrystfilerne i mundrette stykker.
- 2 Pil og hak løget.
- 3 Rens champignon og svampe og skær dem i skiver.
- 4 Skær squash i halve skiver.
- 5 Smelt smørret i en gryde og steg løg, presset hvidløg til løgene er klare.
- 6 Tilsæt kylling og brun ved god varme.
- 7 Kom champignon, svampe og squash i gryden og vend rundt.
- 8 Hæld hvidvin på og kog ca. 5 minutter.
- 9 Tilsæt grøntsagsbouillon og fløde og lad saucen simre ca. 3 min.
- 10 Smag til med salt og peber.
- 11 Server kylling i svampesauce med kogte ris og drys af persille.

