



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tomatisert gryte med kyllingkaker, ris og sprø grønnkål

Tomatisert gryte

1 stk gul løk
2 stk gulrøtter
300 g kyllingkaker
½–1 pakke tomatpuré
½–1 pakke crème fraîche
½–1 pakke hønsebuljong
½ ss hvetemel* ^B
1 dl vann ^B

Sprø grønnkål

75 g strimlet grønnkål

Ris

135 g basmatiris

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 150 grader varmluft.
2. **Tomatisert gryte:** Skrell løken og gulrøttene. Finhakk løken og kutt gulrøttene i terninger. Kutt kyllingkakene i munnstore biter.
3. **Sprø grønnkål:** Fordel grønnkålen utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Strek grønnkålen i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til den er sprø.
4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
5. **Tomatisert gryte, fortsettelse:** Varm opp en gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkakene i 2 minutter, til de har fått litt farge. Ha i løken og gulrøttene, og stek det hele videre i ett minutt til. Tilsett tomatpuréen og ½ ss hvetemel, og la det frese i omtrent 2 minutter. Ha i crème fraîche, buljongen og 1 dl vann. Kok opp og la det småkoke på lav varme i omtrent 8 minutter, eller til gulrøttene er møre og sausen har tyknet. Smak til med salt og pepper.
6. Fordel risen i skåler og topp med tomatgryten og grønnkålen.

TIPS!

Stek eventuelt kyllingkakene i en egen stekepanne, hvis det blir trangt i gryten.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ