



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Butter chicken med blomkål og spinat, servert med ris

Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Ris

135 g basmatiris

Grønnsaker i butter chicken saus

½–1 stk blomkål
50 g spinat
1 glass butter chicken-paste
150 g lett crème fraîche
1 pakke hønsebuljong
1 ss smør* ^B
1 dl vann ^B

olje ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form. Dekk formen med aluminiumsfolie, og varm kyllingen midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gjennomvarm.
3. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
4. **Grønnsaker i butter chicken-saus:** Del blomkålen i små buketter, og skyll spinaten. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek blomkålen i 3–4 minutter, til den har fått litt farge. Vend inn butter chicken-pasten, crème fraîche, 1 dl vann og hønsebuljongen. Gi det hele et oppkok, og la det småkoke under lokk i 2–3 minutter. Vend inn spinaten mot slutten av koketiden.
5. **Kylling, fortsettelse:** Ha slyen fra kyllingformen i sausen, og skjær kyllingen i skiver før servering.



TIPS!

Hvis du ikke vil blande grønnsakene inn i sausen, kan de stekes for seg, og serveres ved siden av.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnolia alternativ