



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 077_2

Kylling provence i fløtesaus med tomat og estragon servert med ris og frisk fennikelsalat

Kylling i fløtesaus

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk tomat
½ bunt estragon
½ stk sitron
430 g grillede kyllinglår med Provencekrydder
1 pakke hønsebuljong
1 pakke kokestabil matfløte
½-1 pakke revet Grande Premium
1 dl vann ^B

Ris

135 g basmatiris

Fennikelsalat

½ bunt estragon
1 stk fennikel
½ stk sitron

salt ^B
olivenolje ^B
pepper ^B
olje ^B
smør* ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Kylling i fløtesaus:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skyll tomaten, estragonen og sitronen. Kutt tomaten i båter. Finriv skallet fra sitronen (kun det gule) på et rivjern. Legg kyllinglårerne i en ildfast form.
3. **Kylling i fløtesaus, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek løken og hvitløken i 1 minutt, til det er blankt. Tilsett buljongen, fløten og 1 dl vann. Kok opp, skru ned varmen, og la sausen småkoke i omtrent 2 minutter. Ha i den revne osten og tomaten, og skru av varmen. Vend inn halvparten av sitronskallet og halvparten av estragonen, og smak til med salt og pepper. Hell sausen over kyllingen i formen, og bak det hele i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
4. **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.
5. **Fennikelsalat:** Finhakk resten av estragonen. Skyll og finsnitt fennikelen (se tips). Ha fennikelen i en bolle sammen med resten av sitronskallet og den finhakkede estragonen. Smak til med saft fra sitronen, olivenolje og litt salt og pepper.



TIPS!

Har du en mandolin, kan den gjerne brukes til fennikelen. Man kan også bruke en ostehøvel eller grønnsakskreller.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaennlia alternativ