



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 126_2

Kylling i kormasaus med paprika og spinat, servert med epleris

Epleris

135 g basmatiris
½–1 stk grønt eple

Kylling i kormasaus

50 g spinat
½–1 stk rød paprika
½–1 stk rødløk
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
200-300 g matfløte
½–1 glass kormapaste
1 pakke høsebuljong

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Epleris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skyll og kutt eplet i små terninger. Vend epleterningene inn i den ferdigkokte risen.
3. **Kylling i kormasaus:** Skyll spinaten og paprikaen. Kutt paprikaen i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Fordel spinaten, paprikaen og løken i en ildfast form. Skjær kyllingen i grove biter, og ha den og kraften fra pakken over grønnsakene.
4. **Kylling i kormasaus, fortsettelse:** Rør sammen matfløten, kormapasten og høsebuljongen i en kjele, og varm opp til kokepunktet. Smak til med salt og pepper. Hell sausen over grønnsakene og kyllingen i formen. Stek det hele i ovnen i 10–12 minutter.



TIPS!

Server gjerne litt koriander til retten hvis du liker det.