



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i kormasaus med blomkål, spinat og crème fraiche, servert med basmatiris

Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet

Ris

135 g basmatiris

Grønnsaker i kormasaus

½–1 stk blomkål

50 g spinat

1 glass kormapaste

150 g lett crème fraiche

1 pakke hønsbuljong

1 ss smør* ^B

1 dl vann ^B

olje ^B

aluminiumsfolie (kan

sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 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 risen som anvist på pakken.
4. **Grønnsaker i kormasaus:** 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 kormapasten, crème fraichen, 1 dl vann og hønsbuljongen. 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 kormasausen, og skjær kyllingen i skiver før servering.

TIPS!

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

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlig alternativ