




 4 port

 Kyckling, Huvudrätt, Lättagat, Vardag, Steka

## KYCKLINGGRYTA MED SALVIA OCH RÅSTEKT SPARRIS

Den är lätt och fräsch men ändå krämig och så är den ju så god!

### Ingredienser

4 st kycklingfile  
1 st lök, gul  
1,5 msk fond, kyckling  
1 kruka salvia  
1,5 dl creme fraiche, lätt  
1 knippe sparris  
smör  
4 port ris, långkornigt

### Gör så här

1. Koka ris enligt anvisning på paketet.
2. Hacka löken
3. Koka ihop kycklingbuljongen. Använd ca 1,5 msk fond till 5 dl vatten.
4. Skölj, ansa och torka av kycklingfiléerna. Använd helst en traktörpanna eller stekpanna med höga kanter. Salta och svartpeppra kycklingfiléerna. Stek i olja tillsammans med den hackade löken.
5. Vänd köttet och rör om löken ofta. Stek tills kycklingen har fått fin färg, i ungefär fem minuter.
6. Häll över kycklingbuljongen och lägg ner färska salviablåd (eller dragon). Spara eventuellt ett gäng blad till garnering. Låt puttra i ca tio minuter, tills köttet är helt klart. Puttra vidare tills det är klart om inte tio minuter räcker.
7. Blanda ner crème fraiche och smaka av med svartpeppar.
8. Råstek sparrisen i het panna i lite smör. Salta och svartpeppra. Vänd sparrisen ofta så den inte bränns. Sparrisen är klar på ca tre minuter.
9. Servera kycklinggrytan med sparris och kokt ris. Garnera med färsk salvia (eller dragon).