



bild saknas

- ▮ 1 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt

KYCKLINGGRYTA MED BULGUR V.V. 7P

Ingredienser ▮

- 1 st kycklingfile (125g 2p)
- 1 tsk margarin, flytande (1p)
- 1 klyfta rödlök (0p)
- 1 st morötter (0p)
- 4 st champinjon (0p)
- $\frac{1}{2}$ dl grädde, matlagning (max 7% 1p)
- $\frac{1}{2}$ dl mjölk, lätt (0,5p)
- $\frac{1}{2}$ msk fond, kyckling (0p)
- 1 msk mango chutney (0,5p)
- 1 tsk soja (0p)
- salt
- svartpeppar
- $\frac{1}{2}$ dl bulgur (2p)

Gör så här ▮

Tillaga bulgur enligt anvisningen. Skär kycklingfilén i små bitar. Bryn i margarin, krydda med salt och peppar. hacka löken och dela moroten i slantar. Dela champinjonerna i mindre bitar. Fräs lök, morot och champinjoner. Lägg över i en gryta och häll i grädden, mjölken, fond, mango chutney och soja. krydda med salt och peppar. Låt puttra i ca 15 min.