



Middelhavsgryte med kylling

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 1 TIME ALLERGENER: SULFITTER



Ingredienser

4 rå kyllinglår
Salt og pepper
3 sjalottløk
300 g fersk rosenkål
1 squash eller aubergine
3 hvitløksfedd
1 chili
0,5 dl olivenolje
3 ss tomatpuré
800 g hermetiske hakkede tomater
1 ss rødvinseddik
1 ss kyllingfond
2 laurbærblader
1 ss tørket oregano
1 ts paprikapulver eller røykt paprikapulver
1 ss tørket basilikum
1 ts tørket timian
1 ts tørket rosmarin

Fremgangsmåte

1. Del kyllinglårerne ved leddet og krydre med salt og pepper.
2. Kutt sjalottløk og rosenkål i båter. Kutt squash i terninger. Finhakk hvitløk og chili.
3. Varm noen spiseskjeer olivenolje til medium temperatur i en stekepanne og brun kjøttet i noen minutter på hver side. Legg over på et fat.
4. Tilsett resten av olivenoljen i stekepannen og stek løk, hvitløk og chili frem til løken blir myk. Rør inn tomatpuré og stek videre i et par minutter.
5. Tilsett hermetiske hakkede tomater, rosenkål, squash, rødvinseddik, kyllingfond, laurbærblad og krydder. Kok opp og la det småputre i rundt 5 minutter uten lokk.
6. Legg kyllinglårerne i gryten og la retten trekke i rundt 30 minutter, til kyllingkjøttet er gjennomstekt. Smak til med salt og pepper.

KALORIER : 535KCAL | KARBOHYDRATER : 13G | PROTEIN : 35G | FETT : 36G

omhelse.no

Tips

Topp gjerne gryten med raspet parmesan, dersom du ønsker det.