



Marry me chicken med rosenkålpuré

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 45 MINUTTER ALLERGENER: MELK



Ingredienser

3 hvitløksfedd
2 sjalottløk
4 champignon
0,5 økologisk sitron, skall og saft
40 g soltørkede tomater
1 ss olivenolje
600 g lårfilet av kylling
Paprikapulver
Salt og pepper
1,5 ss tomatpuré
2 dl kremfløte
1 dl vann
1 ss kyllingfond
0,5 ts chiliflak
1 ss tørket oregano
35 g revet parmesan
Frisk basilikum

Rosenkålpuré

600 g fryst rosenkål
2 ss meierismør
Muskatnøt

Fremgangsmåte

1. Finhakk hvitløk og sjalottløk. Skjær champignon i skiver. Riv sitronskall og press saften. Hakk de soltørkede tomatene.
2. Varm opp olivenolje i en stor stekepanne på middels høy varme. Krydre kyllingen med paprikapulver, salt og pepper. Stek kyllingen til den får en gylden overflate, men ikke nødvendigvis er gjennomstekt. Ta den ut av pannen og sett til side.
3. I samme panne, tilsett litt mer olje om nødvendig og surr sjalottløk, hvitløk og champignon til løken er blank og soppen har fått litt farge.
4. Tilsett tomatpuré og la det surre i 1 minutt. Rør inn kremfløte, vann, kyllingfond, soltørkede tomater, chiliflak og tørket oregano. Kok opp og la det småputre i ca. 5 minutter.
5. Rør inn revet parmesan, sitronskall og sitronsaft. Legg kyllingen tilbake i stekepannen og la det hele småkoke i ca. 10 minutter til sausen tykner og kyllingen er gjennomkokt. Smak til med salt og pepper.

Rosenkålpuré

1. Kok opp en kjele med vann og kok rosenkålen i 10–12 minutter til den er mør.
2. Sil av vannet og ha rosenkålen i en blender eller bruk stavmikser. Tilsett smør, litt revet muskatnøt, salt og pepper. Kjør til en jevn puré. Juster eventuelt med litt vann eller fløte for ønsket konsistens.
3. Server kyllingen sammen med rosenkålpuréen. Topp med frisk basilikum før servering.

KALORIER : 595KCAL | KARBOHYDRATER : 10G | PROTEIN : 38G | FETT : 42G

omhelse.no

Tips

Serveres gjerne med dampet brokkoli, dersom du ønsker mer grønnsaker til retten.

For melkefri rett bytter du kremfløte med kokosmelk og dropper parmesan. Dryss gjerne over litt pistede pinjekjerner, dersom du ønsker å erstatte næringsinnholdet fra parmesan. Bruk også olivenolje eller klarnet smør istedenfor meierismør.