



Kremet kyllinggrateng

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 50 MINUTTER ALLERGENER: MELK, SELLERI, SOYA



Ingredienser

3 grillede kyllinglår
400 g blomkål
2 små sjalottløk
1 hvitløksfedd
0,5 chili
1 paprika
1 vårløk
100 g minimais
2 ss olivenolje
1 dl kremfløte
75 g kremost naturell
2 ss ketchup uten sukker
1 ss red curry paste
1 ss kyllingfond
1 ss glutenfri soyasaus
1 ts paprikapulver
1 ts karri
0,5 ts tørket timian
Salt og pepper
125 g raspet ost

Serveringsforslag

Salat mix (ubegrenset mengde)
Cherrytomater (ubegrenset mengde)
Agurk (ubegrenset mengde)
Frisk basilikum

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 220 grader over- og undervarme.
2. Riv kjøttet fra kyllinglårerne og skjær i mindre biter.
3. Rasp blomkålen til ris med rivjern eller bruk en foodprosessor. Finhakk sjalottløk, hvitløk og chili. Kutt paprika i små terninger, og skjær vårløk og minimais i skiver.
4. Varm olivenolje til medium varme i en gryte. Stek sjalottløk til den blir blank. Tilsett kyllingbiter, hvitløk, chili, paprika og vårløk. Stek videre i ca. 5 minutter.
5. Tilsett blomkålrisen og minimais, sammen med kremfløte, kremost, ketchup, red curry paste, kyllingfond, soyasaus, paprikapulver, karri og timian. Kok opp og la småputre til blandingen tykner. Smak til med salt og pepper.
6. Hell blandingen over i en ildfast form og strø revet ost på toppen.
7. Stek midt i stekeovnen i ca. 25 minutter, eller til osten er gyllen.
8. La gratengen hvile noen minutter før servering.
9. Server gjerne med salatblanding, cherrytomater og agurk. Topp med frisk basilikum.

KALORIER : 558KCAL | KARBOHYDRATER : 7G | PROTEIN : 34G | FETT : 43G

Tips

Gratengen kan gjøres melkefri ved å erstatte kremfløte og kremost med 1,5 dl kokosmelk. Kok ned til du får kremet konsistens på gryten. Server retten som en gryte. Næringsinnholdet fra osten erstattes gjerne av en enkel guacamole, laget med avokado, lime, salt og pepper, som du serverer til gryten.

Kyllinglår kan erstattes av 600 g kjøttdeig av storfe.