Grönpepparkyckling

sön, 28/11/2010 - 10:35 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.47
Har åter igen hittat igen en gammal favorit i mina gömmor. En kycklingrätt som är enkel men behöver lite förberedelsetid då den ska gotta till sig en stund. Testa den gärna!!

Grönpepparkyckling
4 portioner (10 pp/port)

1 grillad kyckling
4 tsk margarin
1,5 msk senap
2 msk soja
1,5 msk krossade grönpepparkorn
1,5 dl lättmjölk
2,5 dl hönsbuljong
4 msk Creme Fraiche (max 17%)
2 tsk Maizena redning
2 dl ris (okokt)
grönsallad

Skär kycklingen i bitar och lägg dem i en form. Blanda resten av ingredienserna i en kastrull och koka ihop till en sås. Fördela såsen över kycklingen och låt dra i kyl i c:a 2 timmar.
Sätt i ugn, 200 grader, och gratinera i 15 min.
Koka ris och servera med en grönsallad.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/gr-npepparkyckling

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept