Toscansk kyllinggryte (Pollo Toscano)

Ingredienser



Panert kyllingfilet:
♥ 900 g kyllingfilet
♥ 3 ss hvetemel
♥ 3 ss parmesan, revet
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket timian
♥ 1 ts tørket basilikum
♥ 50 g smør
♥ 2 ss olje fra de soltørkede tomatene
♥ kvernet salt og pepper

Saus til kyllinggryten:
♥ 1 løk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 1 ss olivenolje
♥ 2,5 dl kyllingkraft (se tips)
♥ 3 dl kremfløte
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket timian
♥ 1 ts tørket basilikum
♥ 125 g babyspinat
♥ 100 g soltørkede tomater (i olje)
♥ 100 g parmesan, revet
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ 400 g pasta (se tips)
♥ noen blader frisk basilikum
♥ parmesan, revet

Fremgangsmåte

Panert kyllingfilet:
Bruk en skarp kniv til å skjære kyllingfiletene horisontalt på midten slik at de blir flatere.

Bland hvetemel, revet parmesan og krydderurter. Ha dette på en tallerken og vend kyllingfiletene i blandingen så de blir godt dekket på begge sider. Rist vekk overflødig mel. Gjør alle kyllingfiletene klare før du starter stekingen.

Finn frem en stor stekepanne. Ha smør og litt av oljen fra de soltørkede tomatene i pannen. Stek kyllingfiletene så de blir gylne og får god stekeskorpe på begge sider (ca. 8 minutter til sammen). Ikke stek for mange om gangen. Krydre med litt kvernet salt og pepper. Legg de stekte kyllingfiletene til side mens du tilbereder sausen.

Saus til kyllinggryten:
Snitt opp løken og hakk hvitløksfeddene. Ha litt olje i en panne og tilsett løken. La løken steke i 3–4 minutter på middels varme til den blir myk og gyllen.

Tilsett kyllingkraft, kremfløte og tørkede urter. Ha så spinat i pannen. La den varmes i noen minutter så den klapper sammen i volum. Ha så i soltørkede tomater som er skjært i mindre biter og fint revet parmesan. La dette småkoke i et par minutter, så du ser at sausen tykner.

Legg de stekte kyllingfiletene i pannen og la det hele småkoke under lokk i ca. 5 minutter til. Smak til med kvernet salt og pepper.

Servering:
Server kyllinggryten sammen med nykokt pasta (eller ris).

Pynt med frisk basilikum og revet parmesan.

Tips

♥ Jeg har her brukt ferdigkjøpt kyllingkraft. Du kan alternativt bruke kyllingfond (2 pk fond du chef, kylling à 28 gram) eller kyllingbuljong løst opp i varmt vann.

♥ Jeg bruker soltørkede tomater som ligger i olje fordi det gjør at de soltørkede tomatene er bløte og saftige. Det er veldig god smak på oljen, så jeg bruker noe av den til stekingen av kyllingen.

♥ Bruk helst ferskrevet parmesan. Det går raskt å rive osten med en food processor.

♥ Kyllinggryten kan serveres med alle typer pasta, men bruk gjerne pastarør som den deilige sausen kan legge seg inni. Toscansk kyllinggryte kan også serveres med kokt ris.

♥ Du kan eventuelt spe kyllinggryten med litt pastavann dersom du synes at sausen er for tykk.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/toscansk-kyllinggryte-pollo-toscano