Kyllingfrikassé



Ingredienser

Kylling- og grønnsakskraft – forberedelse:
♥ 1 hel kylling (ca. 2 kg)
♥ 1 løk
♥ 2 gulrøtter
♥ 0,5 purre (den mørkegrønne delen)
♥ 3 selleristenger
♥ 1 ts salt
♥ 2 laurbærblad
♥ 1 ss pepperkorn
♥ 2 liter vann

Kyllingfrikassé:
♥ 4 ss smør
♥ 4 ss hvetemel
♥ 1,5 kylling- og grønnsakskraft (se ovenfor)
♥ 1 løk
♥ 3 gulrøtter
♥ 2 vårløk
♥ 0,5 purre (den hvite og lysegrønne delen)
♥ 1,5 dl frosne erter
♥ 3 dl kremfløte
♥ renset kyllingkjøtt (se ovenfor)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokt ris (eller mandelpoteter)
♥ frisk bladpersille

Fremgangsmåte

Kylling- og grønnsakskraft – forberedelse:
Start med å koke den hele kyllingen (la den tine i kjøleskapet over natten dersom du bruker fryst kylling). Skyll kyllingen under rennende, kaldt vann. Tørk av kyllingen med litt kjøkkenpapir.

Rens løken og del den i stor båter (denne løken skal bare brukes til kraften). Skrell gulrøttene og skjær i tykke biter. Skyll og kutt opp den grønne delen av purreløken og selleristengene.

Legg den hele kyllingen i en stor kjele sammen med løk, gulrøtter, purreløk, selleri, salt, laurbærblad og pepperkorn. Hell på vann, men ikke mer enn at vannet akkurat dekker kyllingen (ca. 2 liter, se tips). Sett kjelen på platen med lokk på, og varm opp til kokepunktet. Skru så ned varmen på platen og la kyllingen småkoke under lokk i ca. 2 timer. Pass på varmen slik at det ikke begynner å koke for kraftig i kjelen, kyllingen skal bare småkoke (se tips).

Løft den hele kyllingen ut av kjelen og over på en tallerken. Kjøttet kommer til å være så mørt nå at kyllingen nok går i stykker når du løfter den. La kyllingen avkjøle og rens deretter av kyllingkjøttet. Dekk til kyllingkjøttet med folie slik at det ikke tørker ut mens du tilbereder resten.

Sil kraften som kyllingen har kokt i slik at du får en ren kraft.

Kyllingfrikassé:
Smelt smøret i kjelen og tilsett hvetemelet. Rør dette sammen til en jevning. Spe med kylling- og grønnsakskraften, litt og litt, mens du visper slik at du får en klumpfri saus.

Rens løk, gulrøtter, vårløk og den lyse delen av purreløken, og skjær i omtrent like store biter. Legg grønnsakene og de frosne ertene i kjelen med kyllingkraften. Sett kjelen tilbake på platen og la grønnsakene koke i kraften på lav varme til de er så vidt møre (ca. 20 minutter).

Tilsett kremfløten og og kyllingkjøttet. Smak til med kvernet salt og pepper. Vend rundt slik at alt i gryten blander seg, og varm opp på middels varme slik at gryten blir skikkelig gjennomvarm.

Serveres nylaget med kokt ris (eller mandelpoteter). Dryss over litt persille til pynt.

Tips

♥ Jeg anbefaler virkelig å koke en hel kylling som beskrevet i oppskriften, slik at du får den gode kraften (bruk helst økologisk kylling). Hvis du ikke har en hel kylling, bør du i hvert fall bruke hele kyllinglår med ben. Dette fordi det er ben som gir den sunne kraften. Til nød kan du bruke kyllingbryst eller ferdig grillet kylling som du renser, men da bør du bruke ferdigkjøpt kyllingkraft som er av god kvalitet i stedet for vann.

♥ Ikke kok kyllingen i mer vann enn at vannet dekker kyllingen. Det skal være maks 2 liter, men kan også være noe mindre. Dette fordi at det skal bli skikkelig god smak på kraften.

♥ Det er viktig at kyllingen ikke koker for kraftig, for da vil kyllingkjøttet avgi væske og bli tørt. Bruk heller lavere varme og lengre tid. Kyllingen skal bare småputre i 2 timer for at kyllingkjøttet skal bevare saftigheten mest mulig.

♥ Ikke kast kraft som du måtte få til overs. Dersom du oppbevarer rester etter kyllingfrikasséen i kjøleskapet til dagen etter, vil den tykne, og da kan det være greit å ha spart på den ekstra kraften som du kan spe gryten med. Kraften er også kjempefin å fryse, og bruke senere til supper, gryter osv.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kyllingfrikasse