



Honey Mustard Chicken (Kyllinggryte med honning og sennep)

Ingredienser

- ♥ 900 g kyllingfilet
- ♥ 3 ss hvetemel
- ♥ 1 ss hvitløkspulver
- ♥ 2 ss olivenolje
- ♥ 5 ss smør
- ♥ 1 løk
- ♥ 2 fedd hvitløk
- ♥ 2 gulrøtter
- ♥ 1 ts tørket oregano
- ♥ 2 ss dijonsennep (se tips)
- ♥ 2 ss grov sennep (se tips)
- ♥ 2 ss honning (se tips)
- ♥ 2 fond du chef, kylling (se tips)
- ♥ 3 dl vann
- ♥ 3 dl kremfløte
- ♥ kvernet salt og pepper
- ♥ litt persille



Grønn salat med honning- og sennepdressing:

- ♥ 100 g blandet, grønn salat
- ♥ 2 ss olivenolje
- ♥ 2 ss hvitvinseddik
- ♥ 1 ss dijonsennep
- ♥ 1 ss honning

♥ kvernet salt og pepper

Servering:

♥ kokt jasminris

Fremgangsmåte

Skjær kyllingfiletene i litt mindre biter (det kan godt være avlange stykker som jeg har brukt her). Bland hvetemel, hvitløkspulver, kvernet salt og pepper på en tallerken. Vend kyllingbitene i melblandingen slik at de blir godt dekket.

Stek kyllingbitene i 2 ss olje og 2 ss smør. Stek halvparten av kyllingstykkene av gangen så det ikke blir så fullt i pannen. Kyllingstykkene skal stekes ca. 4–5 minutter på hver side. Løft de stekte kyllingstykkene ut av pannen (behold fettene i pannen).

Ha ytterligere 3 ss smør i pannen sammen med hakket løk, hvitløk og gulrøtter kuttet i små terninger. La dette surre på middels varme i noen minutter.

Ha så tørket oregano, fin og grov sennep, honning og kyllingfond i pannen. Tilsett vannet og la småkoke i 1 minutt.

Tilsett fløten. Rør sausen sammen og legg de stekte kyllingstykkene tilbake i sausen. La kyllingstykkene småkoke i sausen i ca. 5 minutter, slik at de blir varme og helt gjennomstekte.

Smak til sausen om det trengs litt mer kvernet salt og pepper (og eventuelt litt mer sennep og/eller honning).

Pynt med et lite dryss finhakket persille.

Grønn salat med honning- og sennepdressing:

Ha salaten i en serveringsskål.

Rør sammen ingrediensene til dressingen og vend sammen med salaten.

Servering:

Server kyllinggryten sammen med kokt jasminris og salat.

Tips

♥ Det er lurt å skjære kyllingfiletene i litt mindre stykker fordi det da går raskere å få dem gjennomstekte inni.

♥ Jeg har her brukt 2 fond du chef, kylling à 28 gram til 3 dl vann. Du kan alternativt bruke 2 terninger kyllingbuljong.

♥ Jeg har her brukt en kombinasjon av fin og grov dijonsennep, og en honning som jeg synes er veldig god.

♥ Jeg liker å servere kokt ris som tilbehør til denne kyllinggryten, men du må gjerne bruke [ovnsbakte småpoteter](#), [hjemmelaget potetmos](#) eller pasta i stedet.

© 2004 - 2026: Det søte liv. [Med alle rettigheter](#).

Source URL: <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/honey-mustard-chicken-kyllinggryte-med-honning-og-sennep>