Kyllinggryte med mais



Ingredienser

♥ 800 g kyllingfilet
♥ 4 ss majones
♥ 3 ss yoghurt naturell
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 1 ss olivenolje
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 1 ts ferskrevet ingefær
♥ 2 ss kyllingkrydder (se tips)
♥ 2 ss smør
♥ 1 stor løk
♥ 300 g maiskorn (avrent vekt)
♥ 1 stor gulrot, revet
♥ 3 dl vann
♥ 1 bunt frisk bladpersille
♥ kvernet salt og pepper

Ris med smør og persille:
♥ 3 dl langkornet ris
♥ 2 ss smør
♥ hakket bladpersille

Fremgangsmåte

Skjær kyllingfiletene i store biter og ha dem i en dyp skål.

Tilsett alle ingrediensene til marinaden: majones, yoghurt, tomatpuré, olivenolje, pressede hvitløksfedd, finrevet ingefær og kyllingkrydder (se tips).

Bland alt godt sammen. Dekk til med plastfolie og sett i kjøleskapet i minst 2 timer (gjerne lenger).

Ha smør i en gryte eller stor traktørpanne. Skjær løken i skiver og ha i pannen sammen med mais. La dette steke på nokså kraftig varme i noen minutter.

Ha så kyllingbitene og all marinaden i pannen. La dette steke i et par minutter. Tilsett fint revet gulrot. Spe med vann og gi det hele et oppkok. Sett på lokk og senk varmen på platen. La gryten småkoke i ca. 10 minutter, slik at kyllingbitene blir helt møre og gjennomstekte.

Tilsett hakket persille og smak til med kvernet salt og pepper.

Kok ris som anvist på pakningen. Bland den kokte risen med smør og hakket persille mens risen fortsatt er varm.

Server kyllinggryten og persillerisen varm og nylaget!

Tips

Som **Hjemmelaget Kyllingkrydder** har jeg brukt følgende ingredienser:

♥ 2 ss salt
♥ 1 ss sukker
♥ 1 ss paprikapulver
♥ 1 ss løkpulver
♥ 1 ss hvitløkspulver
♥ 1 ts tørket rosmarin
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket timian
♥ 0,5 ts malt spisskummen
♥ 0,5 ts malt gurkemeie
♥ 0,5 ts malt koriander
♥ en klype cayennepepper eller chiliflak

Bland sammen. Jeg brukte 2 gode spiseskjeer av krydderblandingen i denne oppskriften.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kyllinggryte-med-mais