

Image not found or type unknown



Oppskrift

Kyllinggryte med tomat og paprika

Image not found or type unknown



1

Slik gjør du

Rens løk og paprika og skjær det i jevne biter. Skjær hvitløken i tynne skiver.

Varm litt olje i en tykkbunnet kasserolle og fres kyllingen over høy varme til den blir gyllen. Krydre med salt og pepper. Ha kyllingen over på en tallerken så lenge.

2

Ha litt mer olje i pannen og fres løk, paprika og hvitløk over middels høy varme til grønnsakene begynner å mykne. Tilsett tomatpure og grovhakkede tomater. La det frese under omrøring i et par minutter.

Tilsett kraft, sukker og chili og gi det hele et oppkok. La det småputre i 10 - 15 minutter under sporadisk omrøring. Ha kyllingen tilbake i gryta og la det småputre videre i 5-10 minutter.

3

Smak til med salt og pepper. Topp gjerne med fersk mozzarella i biter eller smuldret fetaost, og dryss over litt hakket persille.

4

Yoghurt- og agurksalat

Del agurken på langs og skrap ut den bløte kjernen. Skjær agurken i jevne biter eller skiver.

Rør sammen yoghurt, finhakket hvitløk og olivenolje. Smak dressingen til med salt og pepper og bland den sammen med agurken. Dryss over granateplekjerne og urter.

Vel bekomme!

Tips! Serveres gjerne med kokt ris, potetstappe eller couscous.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet

Jrf33ts4uq

Image not found or type unknown

Kyllingfilet strimler

Mvptlbejtr

Image not found or type unknown

Ingredienser

Du trenger

| | |
|-------------------------------|---------|
| Prior Kyllingfilet | 600 g |
| Løk | 1 stk |
| Paprika | 1 stk |
| Hvitløksfedd | 2 stk |
| Tomatpurè | 2 ss |
| Tomater | 6 stk |
| Kyllingbuljong | 2 dl |
| Tørkede chiliflak | 1 klype |
| Sukker | 1 klype |
| Olivenolje | |
| Persille | |
| Fersk mozzarella | |
| Salt & Pepper | |
| Yoghurt- og agurksalat | |
| Agurk | 1 stk |
| Gresk yoghurt | 1,5 dl |
| Hvitløksfedd | 1 stk |
| Salt & Pepper | |
| Granateple | 2 stk |

Du trenger

Yoghurt- og agurksalat

Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)

Allergener

- Paprika
- Melkeprotein inkl laktose