

Image not found or type unknown



Oppskrift

Hønsfrikassé

Image not found or type unknown



1

Slik gjør du

Ta av plasten og legg den frosne høna rett ned i en kjele med kokende, lettsaltet vann (1 ts salt pr liter vann). Dersom høna er tint på forhånd kan du dele den i to. For å få god smak på kraften, bør du la en oppkuttet gulrot, et stykke oppdelt purre og noen biter av persille eller sellerirot koke med. Ekstra godt blir det dersom du også tar med løk, noen hele pepperkorn og et laurbærblad.

2

La det småkoke (trekke) i ca 2 timer. Ta opp høna, avkjøl den og sil hønsekraften. Rens høna for skinn og ben.

3

Del ferdig kokt hønsekjøtt i passe serveringsstykker. Skyll og rens grønnsakene og skjær dem i ca. 1 cm tykke biter. Kok dem i 10 minutter. Smelt smør i en kjele, rør inn mel og spe med hønsekraften i flere omganger. Rør ut til en klumpfri saus mellom hver gang. La sausen koke i 5 minutter og smak til med salt, pepper og litt sitronsaft.

4

Legg kjøtt og grønnsaker på et varmt serveringsfat og hell sausen over. Dryss på hakket persille og server hønsfrikasséen straks med nykokte poteter.

Ingredienser

Du trenger

Gulrøtter	3 stk
Purre	1 stk
Persille	2 stk
Sellerirot	0,5 stk
Poteter	8 stk
Høne	1 stk

Saus

Smør	3 ss
Hvetemel	4 ss
Hønsekraft	6 dl
Kremfløte	1 dl
Sitron (saften)	1 stk
Salt & Pepper	
Persille	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten