

Kycklinggryta

(Viktväktar måltid)

Detta är ett recept som jag tror ursprungligen kommer ifrån Viktväktarnas hemsida. Numera har dom tagit bort "gratis-recepten" från deras hemsida.

Du behöver:

4 st Kycklingfiléer
1 msk Olja eller flytande margarin
1 dl Vatten
2 dl Matlagningsgrädde
2 msk Kycklingfond
6-10 st Soltorkade tomater i strimlor
1 tsk torkad rosmarin
½ tsk Sambal oelek (valfritt)
10 st Urkärnade oliver (Gröna eller svarta)
5 st Färska basilika blad (alt. 2tsk torkad basilika)
Salt och peppar

Gör så här:

Blötlägg de soltorkade tomaterna i vatten i ca 20 min om det är "färska soltorkade tomater" från grönsaksdisken. Om du köpt soltorkade tomater som är inlagd i olja så sköljer du bara tomaterna i vatten så de mesta av olja försvinner, annars skär sig grytan.

Hetta upp oljan i en traktörpanna eller stekpanna med lock. Skiva kycklingfiléerna i ca ½-1 cm tjocka skivor (det går fortare att steka dom då). Krydda dom skivade kycklingfiléerna med salt och peppar och bryn dem fint.

Häll på vatten, grädde och kycklingfond. Tillsätt de strimlade soltorkade tomaterna, rosmarin och sambal oelek och låt det hela puttra på svag värme under lock i ca 10 minuter.

Rör i skivade oliver och hackade basilikablåd. Servera med kokt ris eller pasta och en fräsch sallad.