

# Kyckling- och kantarellgryta

🕒 60 min

## Energifördelning

**534**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	154	29
Kolhydrater	217	41
Protein	163	31

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
600 g	kycklinglår	171 kcal
2 msk	smör	50 kcal
0 tsk	salt och peppar	-
100 g	finhackad gul lök	11 kcal
1 st	fänkål i tärningar	23 kcal
1 msk	vetemjöl	8 kcal
1 st	svampbuljongtärning	7 kcal
1 dl	mjök	15 kcal
1 dl	kaffegrädde	34 kcal
2 dl	vatten	-
200 g	kantareller	7 kcal
2 tsk	saft från en pressad lime	1 kcal
0 tsk	salt och peppar	-
0 g	cayennepeppar	-
1 kg	potatis	175 kcal
150 g	blandad sallad	7 kcal
1 st	gul paprika	8 kcal
2 st	kiwi	18 kcal

## Instruktioner

Dela kycklingdelarna en gång. Stek kycklingen i hälften av smöret i en stekgryta. Stek hälften åt gången, de ska bara få färg.

Tillsätt lök och fänkål och låt det fräsa med i någon minut. Strö över mjöl. Rör med en trägaffel så att mjölet smälter.

Tillsätt buljongtärning, mjök, kaffegrädde och vatten. Låt kycklingen koka i 30-40 minuter. Rör då och då. Rensa kantarellerna. Stek dem hastigt i resten av smöret. Rör ner dem i grytan när det återstår 5 minuter. Smaka av med lime, salt, peppar och cayennepeppar. Servera med kokt potatis och sallad gjord på blandad sallad, paprika och kiwi.