**Snabba kycklinggrytan**

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

★ ★ ★ ★ ★

35 röster

Grädde och tomatpuré gör denna krämiga och snabba kycklinggryta. Toppa med persilja. Fräscht, gott och enkelt!

Ingredienser

Portioner:                                                                                                                                                                                                                                                 **12**

* 12 portioner ris (eller annat gryn)
* 3 purjolök
* ca 1800 g strimlad kycklingfilé
* 3 tsk olja
* 7 1/2 dl matlagningsgrädde
* 6 msk tomatpuré
* 3 msk senap
* 1 1/2 kycklingbuljongtärning (eller 1/2 msk kycklingfond)
* salt och peppar
* 60 g persilja

Så här gör du

**Bra att veta när du ändrar antalet portioner**

Detta recept är gjort för 4 portioner. När du ändrar antalet portioner så ändras också mängden i ingredienserna. I vissa fall kan detta resultera i att tillagningstiden behöver justeras.

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Ansa och skär purjolöken i bitar.
3. Stek kycklingen och purjon i oljan tills de får färg. Rör i resten av ingredienserna och låt det koka upp och koka någon minut. Smaka av med salt och peppar. Hacka persiljan och strö över den.
4. Servera grytan med riset och gärna en sallad.

**För alla**

Läs noga ingrediensförteckningen på buljongen. I övrigt är rätten fri från gluten och ägg.  
Gör laktosfri: Använd laktosfri matlagningsgrädde.  
Gör mjölkproteinfri: Byt ut matlagningsgrädden mot mjölkfritt ris-, havre- eller sojaalternativ.