Marry Me Chicken (TikTok kyllinggryte)



Ingredienser

♥ 650 g kyllingfilet
♥ kvernet salt og pepper
♥ 0,5 dl hvetemel
♥ 2 ss smør
♥ 1 ss olivenolje (+ olje fra de soltørkede tomatene)
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 2,5 dl kyllingkraft eller utblandet kyllingfond (se tips)
♥ 3 dl kremfløte
♥ 1 ts chiliflak (kan sløyfes)
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket timian
♥ 1 liten bunt frisk timian
♥ 150 g soltørkede tomater i olje
♥ 100 g parmesan
♥ kvernet salt og pepper
♥ noen blader frisk basilikum

Servering:
♥ 400 g tagliatelle eller annen type pasta

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene.

Bruk en skarp kniv til å skjære kyllingfiletene horisontalt på midten slik at de blir flatere. Krydre med kvernet salt og pepper på begge sider.

Ha hvetemel på en tallerken og vend kyllingfiletene i hvetemelet så de blir godt dekket på begge sider. Rist vekk overflødig mel. Gjør alle kyllingfiletene klare før du starter stekingen.

Finn frem en stor stekepanne. Ha 1 ss smør og 1 ss olje i pannen og også litt av oljen fra de soltørkede tomatene i pannen. Stek kyllingfiletene så de blir gylne og får god stekeskorpe på begge sider (ca. 8 minutter til sammen). Legg kyllingfiletene til side mens du tilbereder sausen.

Ha fint hakket hvitløk i pannen sammen med en ny spiseskje smør. La dette steke i 3 - 4 minutter på middels varme. Tilsett kyllingkraft (eller -fond), kremfløte, chiliflak (hvis du vil), tørkede urter og frisk timian. La dette småkoke i ca 5 minutter, så du ser at sausen tykner.

Ha så i soltørkede tomater som er skjært i mindre biter og fint revet parmesan.

Legg de stekte kyllingfiletene i pannen og la det hele småkoke under lokk i ca. 5 minutter til.

Smak til med kvernet salt og pepper og pynt med frisk basilikum og et ekstra dryss revet parmesan.

Server med nykokt pasta.

Tips

♥ Jeg liker å bruke kyllingfond (2 pk fond du chef, kylling à 28 gram), men det går fint å bruke kyllingkraft eller buljong.

♥ Jeg bruker soltørkede tomater som ligger i olje fordi det gjør at de soltørkede tomatene er bløte og saftige. Det er veldig god smak på oljen, så jeg bruker noe av den til stekingen av kyllingen.

♥ Bruk helst ferskrevet parmesan.

♥ Den populære versjonen av "Marry Me Chicken" inneholder litt chiliflak, men det er bare å redusere mengden eller å droppe chili helt hvis du foretrekker det.

♥ Bland gjerne nykokt pasta i gryten med kyllingen slik jeg har gjort her, men vær oppmerksom på at pastaen da vil trekke til seg en god del av sausen. Du kan eventuelt spe med litt pastavann dersom du synes at det blir for lite saus i pannen.

♥ Se også **Toscansk kyllinggryte**, som er temmelig lik denne retten her, men hvor jeg også har tilsatt spinat.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/marry-me-chicken-tiktok-kyllinggryte