Honey Mustard Chicken (Kyllinggryte med honning og sennep)

Ingredienser



♥ 900 g kyllingfilet
♥ 3 ss hvetemel
♥ 1 ss hvitløkspulver
♥ 2 ss olivenolje
♥ 5 ss smør
♥ 1 løk
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 2 gulrøtter
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 2 ss dijonsennep (se tips)
♥ 2 ss grov sennep (se tips)
♥ 2 ss honning (se tips)
♥ 2 fond du chef, kylling (se tips)
♥ 3 dl vann
♥ 3 dl kremfløte
♥ kvernet salt og pepper
♥ litt persille

Grønn salat med honning- og sennepdressing:
♥ 100 g blandet, grønn salat
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ss hvitvinseddik
♥ 1 ss dijonsennep
♥ 1 ss honning

♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokt jasminris

Fremgangsmåte

Skjær kyllingfiletene i litt mindre biter (det kan godt være avlange stykker som jeg har brukt her). Bland hvetemel, hvitløkspulver, kvernet salt og pepper på en tallerken. Vend kyllingbitene i melblandingen slik at de blir godt dekket.

Stek kyllingbitene i 2 ss olje og 2 ss smør. Stek halvparten av kyllingstykkene av gangen så det ikke blir så fullt i pannen. Kyllingstykkene skal stekes ca. 4–5 minutter på hver side. Løft de stekte kyllingstykkene ut av pannen (behold fettet i pannen).

Ha ytterligere 3 ss smør i pannen sammen med hakket løk, hvitløk og gulrøtter kuttet i små terninger. La dette surre på middels varme i noen minutter.

Ha så tørket oregano, fin og grov sennep, honning og kyllingfond i pannen. Tilsett vannet og la småkoke i 1 minutt.

Tilsett fløten. Rør sausen sammen og legg de stekte kyllingstykkene tilbake i sausen. La kyllingstykkene småkoke i sausen i ca. 5 minutter, slik at de blir varme og helt gjennomstekte.

Smak til sausen om det trengs litt mer kvernet salt og pepper (og eventuelt litt mer sennep og/eller honning).

Pynt med et lite dryss finhakket persille.

Grønn salat med honning- og sennepdressing:
Ha salaten i en serveringsskål.

Rør sammen ingrediensene til dressingen og vend sammen med salaten.

Servering:
Server kyllinggryten sammen med kokt jasminris og salat.

Tips

♥ Det er lurt å skjære kyllingfiletene i litt mindre stykker fordi det da går raskere å få dem gjennomstekte inni.

♥ Jeg har her brukt 2 fond du chef, kylling à 28 gram til 3 dl vann. Du kan alternativt bruke 2 terninger kyllingbuljong.

♥ Jeg har her brukt en kombinasjon av fin og grov dijonsennep, og en honning som jeg synes er veldig god.

♥ Jeg liker å servere kokt ris som tilbehør til denne kyllinggryten, men du må gjerne bruke **ovnsbakte småpoteter**, **hjemmelaget potetmos** eller pasta i stedet.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/honey-mustard-chicken-kyllinggryte-med-honning-og-sennep