Creamy Cajun Chicken (Kremet Cajun kyllinggryte)



Ingredienser

♥ 650 g kyllingfilet
♥ 1 ts Cajunkrydder (se tips)
♥ 1 ts hvitløkspulver
♥ 3 ss hvetemel
♥ 3 ss olivenolje
♥ 2 ss smør
♥ 1 løk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 3 paprika (helst rød, gul, grønn)
♥ 75 g soltørkede tomater (i olje, avrent vekt)
♥ 2,5 dl kyllingkraft
♥ 3 dl kremfløte
♥ 1 ss Cajunkrydder (se tips)
♥ 100 g parmesan
♥ kvernet salt og pepper
♥ litt bladpersille

Servering:
♥ langkornet ris (til 4 porsjoner)
♥ 2 ss smør

Fremgangsmåte

Skjær kyllingfiletene på midten slik at de blir tynnere (se tips). Finn også frem de øvrige ingrediensene.

Dryss litt Cajunkrydder og hvitløkspulver på begge sidene av kyllingfiletene. Vend dem deretter i hvetemel. Rist av overflødig mel.

Stek kyllingfiletene i olje så de får god farge på begge sider, ca. 4–5 minutter på hver side. Løft de stekte kyllingstykkene ut av pannen (behold fettet i pannen).

Ha smør i pannen og la det smelte. Tilsett hakket løk, hvitløk og paprika som er renset og kuttet opp i terninger. La dette surre på middels varme i noen minutter.

Tilsett soltørkede tomater. Ha så kyllingkraft og kremfløte i pannen. La sausen koke opp mens du rører sammen sausen. Smak til med Cajunkrydder (se tips).

Legg de stekte kyllingstykkene tilbake i sausen. La kyllingstykkene småkoke i sausen i ca. 5 minutter, slik at de blir varme og helt gjennomstekte. Dette vil også gjøre at sausen tykner.

Ha så ferskrevet parmesan i pannen. Vend om slik at osten smelter inn i sausen.

Smak til sausen om det trengs litt mer kvernet salt og pepper.

Pynt med et lite dryss finhakket bladpersille.

Kok langkornet ris etter anvisning på pakken (ha gjerne en god klatt smør i den varme risen, så blir den ekstra god).

Server kyllingretten varm og nylaget sammen med kokt ris.

Tips

♥ Cajunkrydder er en kryddermiks som fås kjøpt i mange, norske matbutikker. Krydderet består typisk av paprikapulver, løk- og hvitløkspulver, pepper, kajennepepper, chiliflak, tørkede urter og eventuelt spisskummen. Du kan gjerne bruke **hjemmelaget Cajunkrydder**.

♥ Cajunkrydder er temmelig spicy, så tilpass mengden ut fra hvor sterk du liker maten. Start med å tilsette 1 ts og øk mengden gradvis mens du smaker til sausen. Jeg synes det ble passe med 1 ss Cajunkrydder i denne oppskriften.

♥ Det er lurt å skjære kyllingfiletene over på midten så de blir tynnere fordi det da går raskere å få dem gjennomstekte inni.

♥ Jeg har her brukt 2,5 dl ferdigkjøpt kyllingkraft. Du kan alternativt bruke 1 fond du chef, kylling (28 gram) eller 1 terning kyllingbuljong og 2,5 dl vann.

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

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/creamy-cajun-chicken-kremet-cajun-kyllinggryte