



OPPSKRIFT: KYLLINGGRYTE

Bla videre for å se
Maggi Gausel
sin oppskrift!

Dette trenger du til 20 personer:

- 3 store glass hakkede, soltørkede tomater i olje (285 g)
- 18 dl matfløte
- 4 høsebuljongterninger (kun terning uten vann)
- 6 ss soyasaus
- 1800 g kyllingfilet i strimler
- basilikum til topping

Slik gjør du:


- Sil av overflødig olje fra de soltørkede tomatene.
- Hell de hakkede tomatene i en varm gryte og la dem putre i 5 min før du tilsetter kokosmelken.
- Ha i buljongterninger og soyasaus og la det få et oppkok.
- Skru ned varmen og tilsett den rå kyllingfileten i strimler. Om du har hele kyllingfileter, kan den klippes i små biter. Husk at utstyr og hender må vaskes godt om man kommer i kontakt med rå kylling. Prøv derfor å holde kyllingen i en gaffel for så å klippe den i biter.
- La gryten med kyllingen småkoke i ca. 30 min til den er serveringsklar.
- Ha fersk basilikum oppi eller ved siden av retten.



Eksempel på tilbehør:

- kokt ris
- salat
- ovnsstekte grønnsaker
- grytebrød

Du kan også putte små terninger av sellerirot, paprika, gulrøtter eller søtpotet i kyllinggryta!



Oppskrift, fremgangsmåte
og bilder er utarbeidet av
Maggi Gausel.

**Sveip for å se hennes tips
til større forsamlinger!**



"Når det gjelder å gange opp oppskriftene til stort antall er det spesielt hvitløk og hønsebuljong man skal være forsiktig med. Eks: oppskriften skal gå fra 10-30 personer: 10 personer: 1 hønsebuljong, 30 personer: 2 hønsebuljong. Det samme gjelder hvitløk. Man trenger heller ikke så mye kylling i oppskrifter som ganges opp. Til store forsamlinger vil jeg anbefale mye brød og tilbehør til"

Maggi Gausel





se mer på
kirkemiddag.no