

Snabblagat med kycklinggryta

Fem goda vardagsgrytor som går snabbt att laga till.

5 Recept



Foto: Joel Wäreus

Kyckling- och gnocchigryta

Ingredienser 4 personer

2 st	lökar, gula
300 g	champinjoner
600 g	kycklinglår, skinn- och benfria
1 msk	rapsolja
3 msk	ajvar relish, stark
2 dl	matlagningsgrädde, (15 %)
0,5 dl	vatten
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
500 g	gnocchi, färsk

Tillbehör

1 st	grönsallad
------	------------

Tillagning

Benfria kycklinglår är en god lättlagad råvara som tillsammans med färsk gnocchi blir en spännande fredagsgryta.

1. Skala löken och skär den i bitar. Dela champinjonerna i kvartar. Dela kycklinglåren i ca 3 cm bitar.
2. Bryn kycklingen i olja, tillsätt lök, champinjoner och fräs i en vid tjockbottnad kastrull i ca 3 minuter. Tillsätt ajvar, grädde och vatten. Salta och peppra. Låt sjuda ca 5 minuter.
3. Lägg gnocchi i kycklinggrytan och låt allt sjuda ytterligare två min. Smaksätt med salt och peppar. Servera med sallad.



Foto: Ulrika Pousette

Kycklinggryta med citron och timjan

Ingredienser 4 personer

600 g	kycklinglårfilé
1 st	citron, skal och saft
3 st	vitlöksklyftor
1 msk	rapsolja
1,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
3 msk	flytande honung
3 msk	sultanrussin
10 st	timjankvistar, gärna back- eller citrontimjan
3 dl	vatten
3 dl	couscous

Tillagning

Sötman från honung och russin kompletterar den syrliga citrussmaken.

1. Putsa och halvera kycklinglårfiléerna. Skölj citronen noga i ljummet vatten. Skala med potatisskalare. Finstrimla skalet och pressa saften ur halva citronen.
2. Blanda kycklingbitarna med citronskal och pressad vitlök. Bryn dem i olja i en gryta ca 3 min per sida. Krydda med salt och peppar. Ringla över honungen och bryn under omrörning ca 1 minut.
3. Tillsätt russin, timjan, citronsaft och vatten. Sjud grytan under lock ca 10 min tills kycklingen är genomkokt.
4. Tillaga couscous enligt förpackningens anvisning. Servera till kycklinggrytan.



Foto: Ulrika Pousette

Allt i ett-gryta med kyckling, bacon och potatis

Ingredienser 4 personer

1 st	lök, gul
2 st	paprikor, röda
3 st	bacon, skivor
8 st	potatisar, kokta, medelstora (ca 600 g)
1 st	kyckling, grillad
1,5 dl	vatten
1 msk	olivolja
3 msk	tomatpuré
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
1 påse	babyspenat, (80 g)

Tillagning

En mustig kycklinggryta smakar gott och värmer en kylig kväll.

1. Skala och grovhacka löken. Dela, kärna ur och strimla paprikan. Skär baconskivorna i bitar. Skala eller borsta potatisen och skär den i klyftor. Skär kycklingen i 8-10 bitar.

2. Fräs lök, paprika och bacon i olja ca 5 min. Tillsätt potatis och tomatpuré och fräs under omrörning ca 2 min. Tillsätt vattnet och koka ca 2 min.

3. Blanda ner kycklingbitarna och koka ca 4 min. Krydda med salt och peppar. Blanda i spenaten och servera



Foto: Lars Paulsson

Kyckling med gremolata

Ingredienser 4 personer

5 dl	färdig tomatsås
1 dl	Torrt vitt vin, eller vatten
1 msk	citron, pressad
1 tsk	torkad salvia
1 st	grillad kyckling

Gremolata

1 st	vitlösklyfta
1 st	citron, rivet skal
2 msk	persilja, finhackad

Tillbehör

saffranscouscous

Tillagning

Ossobuco på färdiggrillad kyckling är italienskt långkok klart på en kvart.

1. Koka upp tomatsås, vin och salvia i en kastrull.

2. Dela kycklingen i bitar. Ta ev bort skinnet. Lägg ner kycklingen i såsen och låt den koka 3–4 min.

3. Skala och hacka vitlöken. Blanda den med citronskal och persilja. Strö gremolata över kycklingen och servera med saffranscouscous



Foto: Jonas Sjögren

Kycklinggryta med thailändsk curry

Ingredienser 4 personer

350 g	sparrispotatis
300 g	morötter
2 st	små gula lökar
2 tsk	rapsolja
1 tsk	thailändsk currypasta
2 st	färska thaichilifrukter, hela
4 dl	vatten
1 st	hönsbuljongtärning
0,5 tsk	salt
400 g	kycklingfilé
2 dl	kokosmjölk
1 dl	thaibasilika, finhackad

Tillagning

Den här goda grytan kryddas med thailändsk currypasta som finns i asiatiska butiker. Vanligare är den röda currypastan som är ett bra alternativ. Tänk på att den kan vara ganska stark så krydda med lite i taget och smaka av. Detsamma gäller chilifrukten. Servera gärna grytan med kokt ris.

1. Skrapa potatisen, skala morötterna och skär dem i ca 3 cm stora bitar. Hacka löken och hett upp olja i en gryta. Fräs lök, currypasta och chili ca 1 min. Tillsätt vatten, buljongtärning och salt.

Lägg i potatis och morötter och koka under lock tills potatisen är nästan mjuk ca 15 min.

2. Skär kycklingfiléerna i bitar och lägg ner dem i den kokande grytan. Koka ytterligare ca 3 min. Tillsätt kokosmjölken och låt alltsammans koka upp. Blanda ner finhackad thaibasilika strax före servering. Servera gärna kokt ris till