

Kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomter

KYCKLINGGRYTA MED FÄNKÅL OCH SOLTORKADE TOMATER

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

50 minuter

600 g kycklinglårfile med skinn*

2 msk Italiensk krydda med salt**

1 st gul lök

1 st fänkål á 200 g

30 g saltorkade tomater

3 st vitlöksklyftor

1 tsk finhackad röd chili

3 dl kokosmjölk

2 dl buljong***

2 msk tapiokamjöl

1 tsk salt

0,5 tsk svartpeppar

0,5 dl hackad basilika

0,5 dl hackad persilja

65 g babyspenat

HUSGERÅD

Kniv

Stekpanna

Skalkniv

Stekgryta

Vitlökspress

Visp

Kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomter

*Du kan givetvis använda vanlig kycklingfilé om du önskar.

**Eller annan likvärdig örtig krydda som passar till kyckling.

*** Vi använde [Real broth](#) från Nyttoteket, 2 dl vatten + 2 msk buljongpulver. Men du kan här använda annan buljong om du önskar så som [kycklingbuljong](#) eller grönsaksbuljong.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Gröna gårdar, Hemköp, Jordklok och Bagaren & Kocken.

Kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomter

Kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomater

Köttgryta, fiskgryta, kycklinggryta, vegetarisk gryta... Ja, att laga en gryta till middag känns alltid rätt både till vardag och fest.

Serverad tillsammans med ett gott tillbehör som t.ex. blomkålsris, ugnstostade rotfrukter, sötpotatis eller ångade grönsaker blir det en härlig middag att njuta av.

Med sin ljuvlig smak av vitlök, fänkål och saltorkade tomater blir denna Kycklinggryta garanterat en ny middagsfavorit!

Ekologisk kyckling

För oss är valet av kyckling viktigt och vi väljer att köpa ekologisk och kravmärkt Reko kyckling.

Reko kyckling finns att köpa i de flesta större och välsorterade matbutiker idag men finns också att köpa hos [Gröna gårdar](#) som även säljer fint [gräsbeteskött](#).

Olika kycklingdelar

Det finns fantastiskt många goda delar att tillaga på en kyckling. Här i Paleoskafferiet hittar du många härliga recept med kyckling och vi kan rekommendera:

- [Kyckling med timjan och kantareller](#)
- [Kycklingcurry med aubergine](#)
- [Kyckling och sötpotatisgratäng](#)

I vår kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomater har vi valt att använda oss av kycklinglårfilé där skinnet är kvar, men det går givetvis bra att använda kycklingfilén eller någon annan valfri favoritdel på kycklingen om man önskar.

Så nästa gång du ska laga något gott med kyckling, testa denna härliga Kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomater!

Så här gör du

- Dela kycklinglårfiléerna på mitten
- Krydda med den italienska kryddan runt om på kycklingbitarna
- Stek kycklingen, börja med att lägga den sidan med skinn på neråt i stekpannan, i [ghee](#) på relativt hög värme.
- Stek i 3-4 minuter tills skinnet börjar få fin färg
- Vänd och stek ytterligare 3-4 minuter på den andra sidan
- Ställ kycklingen åt sidan
- Skala och dela den gula löken i mindre bitar
- Skär fänkålen i skivor
- Strimla de saltorkade tomaterna
- Hacka chili
- Ta fram en stekgryta med höga kanter och bryn den hackade löken gyllene i ghee
- Tillsätt den skivade fänkålen och de saltorkade tomaterna
- Låt steka ihop i ca 5 minuter tills fänkålen börjar mjukna
- Pressa ner vitlöken och tillsätt den hackade chilin
- Rör samman

Kycklinggryta med fänkål och soltorkade tomter

- Häll ner kokosmjölken
- Vispa ner tapiokamjölet i buljongen tills den löst sig
- Rör ner buljongen med tapiokamjöl i grytan
- Tillsätt salt och svartpeppar
- Rör ihop
- Tillsätt kycklingen
- Låt allt småkoka under lock i ca 5 minuter tills kycklingen är helt klar
- Vänd ner hackad basilika och persilja samt babyspenaten
- Låt den stå helt kort tills spenaten mjuknat

Nu är din Kycklinggryta klar att avnjutas!

Servera tillsammans med förslagsvis zucchininudlar/pasta eller ett gott blomkålsris.



Fler goda grytor

Vill du laga och njuta av fler goda grytor till middag vill vi gärna tipsa om:

- [Mustig Köttgryta](#)
- [Kryddig Lammgryta](#)
- [Brasiliansk Fiskgryta](#)
- [Korvgryta med fänkål och paprika](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Gröna Gårdar](#), [Hemköp](#), [Jordklok](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)

Kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomter



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
