



## Alt-i-ett gryte med kylling og grønnsaker

Prøv denne enkle kyllinggryten med byggryn. En enkel middag som garantert vil falle i smak hos hele familien. Oppskriften gir 5-6 porsjoner.

🕒 20 - 40

👤 ENKEL

# Slik gjør du

- ① Bland krydder sammen i en skål
- ② Skjær kyllinger i biter (4x4 cm) og vend i krydderblandingen
- ③ Varm opp en gryte med olje, og stek kyllingen i flere omganger. Kyllingen skal bare ha litt farge, den skal stekes videre etterpå
- ④ Slå ned varmen og stek løk, hvitløk og gulrot i olje i lag med kyllingen, til løken er myk
- ⑤ Tilsett så byggrynen i gryten og stek til den er gjennomvarm
- ⑥ Tilsett kyllingkraft, sett lokk på og la det småkoke på svak varme i ca 20 min. Løft gjerne litt på lokket inni mellom for å se om du må tilsette mer væske
- ⑦ Ha erter og aprikos i når resten er nesten ferdigkokt, og vend rundt

# Ingredienser

400 g	kyllingfilet
2 ts	allehånde
1 ts	pepper
1 ts	kardemomme
1/2 ts	gurkemeie
1 ts	salt
2	løk, finhakket
2	hvitløksfedd, finhakket
2-3	gulrøtter, i staver
250 g	<b>Møllerens Byggryn hele</b>
5 dl	kyllingbuljong eller -kraft
ca 10	tørkede Aprikos, grovhakket
200 g	erter

## Produkter du kan benytte til denne oppskriften



Møllerens  
Byggryn  
hele

# Lignende oppskrifter



Byggrynnskaker i wraps

🕒 OVER 60

👩 ENKEL



Byggotto med chorizo og spinat

🕒 20 - 40

👩 ENKEL