

Kylling i flødesauce

Ingredienser

- 600 g kyllingebryst (eller kyllingestykker med ben i - som der er brugt på billedet her)
- 2 tsk. salt og 1 lille tsk. peber
- 2 spsk. paprika
- olie til stegning (ca. 3 spsk)
- 2 porrer
- 150 g frisk spinat
- 250 g grønne bønner (dem fra frost)
- 4 fed hvidløg
- frisk timian (hakket)
- 1-1,5 dl vand
- ¼ liter fløde
- serveres med grove ris

Sådan gør du

1. Start med at krydre dine kyllingerbryster med salt, peber og paprika og læg dem i et ovnfast fad. Bag dem i ovnen på 180 grader varmluft i 15-20 minutter.
2. Sæt også ris over at koge.
3. Imens klargøres grøntsager skyl og snit porre, skyl spinat, skær hvidløg i tynde skiver og hak timian groft.
4. Varm olie på en pande og svits grøntsagerne let af her i til de bliver bløde og falder sammen.
5. Kom vand over og lad det småsimre i 5-10 minutters tid.
6. Kom fløde ved og smag til med salt og peber
7. Læg kylling i flødesaucen og lad det småsimre de sidste 5 minutter
8. Server til ris.