



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

GRYDESTEGT KYLLING MED AGURKESALAT

INGREDIENSER:

4 personer

- 1 hel kylling ca. 1400 g
- 1 bdt. persille
- 25 g margarine (fx FRI eller Nutana)
- salt og peber
- 3 dl vand
- 2 dl mælkefri madlavningsfløde (fx iMat fra Oatly)

Agurkesalat – lav den selv, se herunder.



SÅDAN GØR DU:

Kyllingen skylles, duppes og gnides med salt og peber og fyldes med den friske, skyllede persille. Bind benene med kødsnor og luk kyllingen med en kødnål.

Brun kyllingen på alle 4 sider i margarine i en stor gryde. Læg kyllingen på den ene side og hæld vand ved, lad den simre i ca. 30 min. under låg. Vend kyllingen og lad den stege færdig ca. 30 min. i halvdelen af fløden og evt. lidt mere vand.

Agurkesalat:

Skær en agurk i tynde skiver, pisk eddike, honning, salt og peber sammen og lad agurkeskiverne trække mindst 30 min.

Kyllingen tages op af gryden og holdes varm, tilsæt resten af fløden til sauce og kog den lidt ind. Sauce kan evt. jævnes med maizena majsstivelse rørt i koldt vand.

Partér kyllingen og server den med kogte kartofler, sauce og agurkesalat.

Opskriften er udviklet i samarbejde med **Himmerland Kylling**

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk