

Årets Kock®  
bjuder på  
lördagsmiddag

Vinter nr 1/15



Laga klokt!



Världens  
PANNKAKOR!

# Världens PANNKAKOR!

Pannkakor och våfflor är älskade i hela världen. Det finns många spännande varianter från olika länder att välja på. Njut dem till brunch, middag och dessert. Vilken blir din favorit?



## Glutenfria pannkakor | 4 port

Tunna pannkakor på nytt sätt. Goda med passionsfrukt och yoghurt.

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1 dl majsmjöl    | 2 msk Arla® Svenskt Smör |
| 1 dl ris mjöl    | ev florsocker            |
| 1 dl potatismjöl | 2 dl Arla Köket® turkisk |
| ½ tsk salt       | meze matyoghurt          |
| 4 dl Arla® mjölk | 2 passionsfrukter        |
| 3 ägg            |                          |

Vispa ihop de torra ingredienserna med mjölken till en klumpfri smet. Vispa i äggen och låt svälla ca 15 min. Smält smöret och rör ner i smeten. Stek tunna pannkakor. Rulla ihop pannkakorna och pudra ev över florsocker. Rör ihop yoghurt med passionsfrukt och servera.

## Kikärtspannkakor | 4 port

Lyxiga pannkakor inspirerade av den italienska pannkakan *farinata*. Kikärtsmjölet kan bytas ut mot majsmjöl.

- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| 4 dl Arla® mjölk               | 150 g Castello®           |
| 3 dl kikärtsmjöl               | white with truffle        |
| 2 ägg                          | 2 färska fikoni i klyftor |
| 2 tsk hackad                   | 30 g rucola               |
| rosmarin                       | ev lufttorkad skinka      |
| 1 tsk salt                     |                           |
| ½ dl Arla® Smör-<br>&rapsoolja |                           |

Koka upp mjölken i en kastrull, vispa i mjölet. Tillsätt ägg, rosmarin och salt. Rör till en slät smet och låt svälla ca 15 min. Stek tunna pannkakor i smör- &rapsoolja. Servera med ost, fikoni, rucola och ev skinka.

## Indiska linspannkakor | 4 port

Guldgula och mättande middagspannkakor med spännande kryddning.

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 3 dl kokta röda linser | 2 dl Arla Köket®                |
| 4 salladslökar         | matyoghurt                      |
| 2 ½ dl vetemjöl        | 3 ägg                           |
| 1 tsk garam masala     | 3 tomater                       |
| 1 tsk gurkmeja         | ½ dl hackad koriander           |
| 1 ½ tsk salt           | 2 msk Arla® Smör-<br>&rapsoolja |
| 5 dl Arla® mjölk       |                                 |

Skölj linserna. Skiva löken tunt. Vispa mjöl, kryddor, ½ tsk salt och mjölk till en slät smet. Tillsätt 1 dl matyoghurt, ägg, 1 dl linser och hälften av löken. Finhacka tomaterna och blanda till en sallad med resten av linserna och löken samt 1 tsk salt och koriander. Stek tunna pannkakor i smör- &rapsoolja. Servera med tomatsalladen och resten av matyoghurten.





## Hasselnötsvåfflor med kolasås | 4 port

Med kalla råvaror och kolsyrat vatten blir våfflorna extra fräsiga.

4 dl vetemjöl	Kolasås:
½ tsk salt	2 dl Arla®
½ tsk bakpulver	vispgrädde
50 g hackade hasselnötter	50 g Arla®
4 dl Arla® vispgrädde	Svenskt Smör
3 dl kolsyrat vatten	1 dl ljust muscovadosocker
½ dl Arla® Smör- & rapsolja	½ tsk flingsalt

Börja med kolasåsen. Koka ihop grädde, smör och muscovadosocker i en kastrull under omrörning ca 10 min. Smula ner saltet. Låt svalna. Blanda de torra ingredienserna till våfflorna i en bunke, men spara lite av nötterna till servering. Rör ner 2 dl grädde, vatten och smör- & rapsolja. Grädda våfflorna. Vispa resten av grädden. Servera våfflorna med nötter, vispad grädde och kolasås.

## Citronplättar med vallmofrön | 4 port

I Ungern blandas ofta vallmofrön i pannkakorna. Vaniljkvarg och citrusallad passar bra till.

2 ½ dl vetemjöl	2 ägg
2 msk blå vallmofrön	skalet av 1 citron
1 tsk salt	1 äggvita
250 g Arla Köket Kesella® kvarg vanilj	2 msk Arla® Smör- & rapsolja
4 dl Arla® mjölk	ev florsocker

Blanda mjöl, vallmofrön och salt i en bunke. Tillsätt 1 dl kvarg, mjölk, ägg och citronskal och vispa till en jämn smet. Vispa äggvitan hård och vänd ner i smeten. Stek plättarna i smör- & rapsolja i en plättlagg. Pudra ev över florsocker. Servera med resten av kvargen och blandade citrusfrukter.





## Amerikanska kokospannkakor med lönnsirapssmör | 4 port

Vispat smör med lönnsirap och syrliga hallon är gott till de varma pannkakorna.

2 dl vetemjöl  
2 dl kokosmjöl  
2 tsk bakpulver  
1 tsk salt  
6 dl Arla® filmjölk  
1 ½ dl kokosmjölk  
1 ägg

75 g Arla®  
Svenskt Smör,  
rumsvarmt  
½ dl lönnsirap  
2 dl hallon  
½ dl strösocker

Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Vispa i filmjölk, kokosmjölk och ägg till en jämn smet. Vispa 50 g av smöret och lönn-sirapen luftigt. Stek små pannkakor i resten av smöret. Rör hallonen med socker. Servera pannkakorna med lönnsirapssmör och rårörda hallon.

# Laga klokt...



**1** | *Söndag. Stek två kycklingar i ugnen. Skär loss kycklingbröst och -lår, och koka buljong på skroven.*

**2** | *Servera kycklinglårerna tillsammans med potatis- och svartkålsgratäng.*

Laga resursklokt och ta vara på allt det goda. Om du planerar och gör lite extra mat på söndagen kan du senare i veckan komplettera med nya tillbehör. Då får du ytterligare två goda middagar.

## Ugnstekt citronkyckling | 2 st

Saftig kyckling som sköter sig själv i ugnen.

2 hela kycklingar                    2 tsk salt  
3 msk Arla® Smör-                    1 krm svartpeppar  
&rapsolja                                skal och saft av 1 citron  
2 tsk kinesisk soja

Sätt ugnen på 200°. Lägg kycklingarna i en långpanna. Blanda smör- &rapsolja, soja, salt, peppar och citron. Pensla kycklingen runtom. Stek i nedre delen av ugnen 60–75 min tills innertemperaturen är 70°.

## Kycklingbuljong

Skär bort bröst och lår, och plocka köttet från vingarna. Dela kycklingskroven. Lägg dem i en stor kastrull, täck med vatten och tillsätt 1 tsk salt. Lägg i 1 gul lök i klyftor, 1 morot i bitar och 5 svartpepparkorn. Koka ca 45 min. Sila och låt svalna. Förvara i kylan.

## Potatis- och svartkålsgratäng | 4 port

Krämig gratäng med svartkål blir en härlig middag tillsammans med citronkycklinglår.

750 g potatis                                2 dl Arla Köket®  
1 gul lök                                        riven ost gratäng  
150 g svartkål                                2 dl Arla® ekologisk  
3 msk riven pepparrot                    vispgrädde  
1 tsk salt                                        2 dl Arla® ekologisk  
1 krm svartpeppar                            mjölk

Sätt ugnen på 200°. Skala och skiva potatis och lök tunt. Strimla kålen. Varva potatis, lök, kål, pepparrot, salt och peppar i en ugnssäker form, avsluta med ost. Häll över grädde och mjölk. Tillaga i övre delen av ugnen 35–40 min. Servera gratängen till citronkycklinglårerna.



**3** | *Måndag. Servera tre av kycklingbrösten i en härlig sallad med vinterns grönsaker.*

### Kycklingsallad med apelsin och nötter | 4 port

Ljummen sallad med vinterns grönsaker och smak av apelsin.

3 ugnsstekta citron-  
kycklingbröst

1 palsternacka

2 morötter

2 dl dinkel helkorn

1 apelsin

70 g blandad grönsallad

2 msk olivolja

1 tsk flingsalt

1 dl rostade hasselnötter

Apelsinsås:

2 dl Arla® ekologisk  
gräddfil

skalet av 1 apelsin

1 tsk malen ingefära

2 krm salt

1 krm svartpeppar

Rör ihop ingredienserna till såsen och ställ kallt. Skala rotfrukterna och hyvla dem med skalaren. Koka dinkelkornen enligt anvisning på förpackningen. Håll av vattnet och rör ner rotfrukterna direkt. Skala apelsinen och skär i bitar. Skär kycklingen i skivor. Blanda dinkel och rotfrukter med apelsin, sallad och olja. Lägg på kycklingen. Strö över salt och nötter. Servera med såsen.

**4** | *Tisdag. Koka en soppa på kycklingbuljongen, det sista kycklingbröset och köttet från vingarna.*

### Kycklingsoppa med syrlig grädde | 4 port

Rökt fläsk lyfter smakerna i denna mustiga soppa. Toppa med en klick syrlig grädde.

1 ugnsstekt citron-  
kycklingbröst  
och köttet från  
kycklingvingarna

50 g rökt fläsk

2 gula lökar

200 g rotselleri

1 msk Arla® Smör-  
&rapsoolja

1 liter kycklingbuljong

1 ½ dl röda linser

½ tsk svartpeppar  
1 tsk salt

Syrlig grädde:

1 dl Arla® ekologisk  
vispgrädde

1 dl Arla® ekologisk  
gräddfil

½ dl finskuren  
gräslök

Skär fläsket i tärningar. Skala och grovhacka lök och selleri. Fräs fläsk, lök och selleri i smör- &rapsoolja i en gryta. Häll på buljongen och låt koka upp. Lägg i linser och peppra. Låt soppan koka ca 10 min. Skär kycklingen i små bitar och lägg i soppan. Låt koka ca 2 min. Smaka av med salt. Vispa grädden lätt och rör ner gräddfilen. Servera soppan med syrlig grädde och strö över gräslök. Bjud gärna bröd till.



**1** | *Söndag. Dela 1 kg skinnfri laxfilé i två bitar - 400 respektive 600 g. Rimma den lilla biten och lägg i kylan.*

**2** | *Stek den stora laxbiten i ugnen tillsammans med rotfrukter och servera till middag.*

# ... och gott!

Välj fisk från ett hållbart fiskebestånd och lägg till råvaror i säsong. Då blir det extra gott, både för miljön och för dig.

## Rimmad lax

Blanda 2 msk salt, 2 msk strösocker och 1 krm krossad svartpeppar. Gnid in blandningen i 400 g skinnfri laxfilé, lägg i en plastpåse och knyt ihop. Förvara i kyl 1 dygn och vänd påsen några gånger. Håll bort laken.

## Ugnsbakad lax med flädersås | 4 port

En rub med fänkålsfrön ger laxen lätt smak av lakrits.

600 g skinnfri laxfilé  
1 tsk fänkålsfrön  
2 krm svartpeppar  
1 tsk salt  
500 g blandade rotfrukter  
  t ex morötter, rödbetor  
  palsternackor  
2 rödlökar  
400 g vitkål

2 msk Arla® Smör-  
&rapsolja

Flädersås:  
2 dl Arla® ekologisk  
gräddfil  
½ msk konc fläder-  
saft  
skal av ½ citron  
2 krm salt

Rör ihop ingredienserna till såsen och ställ kallt. Sätt ugnen på 200°. Mortla fänkålsfröna. Gnid in laxen med fänkål och halva mängden peppar och salt. Skala och skär rotfrukterna i tunna skivor. Skala löken. Skär kål och lök i bitar. Lägg allt utom laxen i en ugnssäker form, strö över resterande salt och peppar. Ringla över smör- & rapsolja. Tillaga i mitten av ugnen ca 5 min. Lägg laxen på rotfrukterna. Fortsätt tillaga i ugnen ca 15 min. Servera laxen och rotfrukterna med såsen.





**3** | *Måndag. Gör en lyxig pizza och toppa med hälften av den rimmade laxen.*

### Lax- och potatispizza | 4 port

Svenska smaker på pizzan blir uppskattad vardagslyx. Lägg på laxen precis innan servering.

200 g rimmad lax	200 g Arla Köket®
4 potatisar	riven ost pizza
1 gul lök	2 dl babyspenat
1 färdig pizzadeg, ca 400 g	svartpeppar
250 g Arla Köket Kesella® kvarg	skal av 1 citron

Sätt ugnen på 250°. Skiva potatisen tunt. Koka den i vatten ca 2 min, låt rinna av. Skala och skiva löken. Rulla ut degen på plåt med bakplåtspapper. Bred ut kvarg på pizzabotten och strö över hälften av osten. Lägg på potatis, lök och resten av osten. Grädda i mitten av ugnen 8–10 min. Skär laxen i tunna skivor. Lägg spenat och lax på pizzan. Mal peppar och riv citronskalet över. Servera genast.

**4** | *Tisdag. Servera resten av den rimmade laxen i en pasta med musslor och äpple.*

### Pasta med musslor och lax | 4 port

Sötsyrliga äpplen lyfter smaken på den här krämiga pastan.

200 g rimmad lax	1 msk konc fiskfond
300 g pasta	1 kruk persilja
1 kg blåmusslor	1 krm svartpeppar
1 gul lök	2 äpplen
2 vitlöksklyftor	2 dl Arla Köket®
1 msk Arla® Svenskt Smör	ekologisk crème fraiche
2 msk vatten	

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Tvätta musslorna och släng de som inte stänger sig eller är trasiga. Skala och hacka lök och vitlök, fräs i smör i en stor kastrull. Tillsätt vatten, fond, persiljestjälkar och peppar. Lägg i musslorna och koka under lock 3–4 min. Ta upp musslorna och släng de som inte öppnat sig. Plocka musslorna ur skalerna. Hacka persiljebladen. Kärna ur och tärna äpplena. Strimla laxen. Rör ner crème fraiche i musselspadet. Lägg i musslor, persiljeblad, äpple och lax. Låt såsen koka ihop några min och håll såsen över pastan.

# BUSGODA Brownies

Saftiga, lite kladdiga och alldeles underbara. Brownies är en amerikansk släkting till vår svenska kladdkaka. Rutorna är enkla att baka till många i långpanna. Välj din smakfavorit!

## Brownie / 24 bitar

Grundrecept på lagom söt, seg och kladdig chokladkaka.

Variera och välj den smaksättning du gillar mest.

- 100 g rostade hasselnötter
- 250 g Arla® Svenskt Smör
- 2 dl kakao
- 4 ägg
- 4 ½ dl strösocker
- ½ tsk salt
- 2 krm vaniljpulver
- 3 dl vetemjöl
- ½ tsk bakpulver

Sätt ugnen på 175°. Lägg bakplåtspapper i en fyrkantig form, ca 20x30 cm. Hacka nöterna. Smält smöret och rör ner kakao. Rör ihop ägg och socker i en bunke. Vänd ner kakaoblandningen, salt, vaniljpulver, nötter och mjölet blandat med bakpulver. Bred ut smeten i formen.

Grädda i mitten av ugnen 20–25 min.

Låt svalna och skär kakan i rutor. Förvara i kylan.

## Tips!

Gör dubbel sats och grädda i en stor långpanna ca 30x40 cm i 25–30 min.

**Glutenfri**

Byt ut vetemjölet mot 2 dl hasselnötsmjöl.

### Körsbär

Grovhacka och rör ner 1 ½ dl frysta eller rominlagda körsbär i smeten.



### Vanilj- och saltrostade frön

Rosta 1 ½ dl blandade frön i en torr stekpanna. Rör i 1 tsk smör, 1 krm vaniljpulver och 1 krm flingsalt. Strö över smeten innan gräddningen.

### Apelsin och kardemumma

Rör ner rivet skal av 2 apelsiner och 2 tsk krossade kardemummakärnor i smeten.



### Vitchoklad- och färskostswirl

Smält 100 g vit choklad och rör i 2 dl Arla Köket® färskost naturell. Klicka ut på chokladsmeten i långpannan innan gräddningen och dra runt så att det bildas ett mönster i kakan.

– LÖRDAGSKOCKEN –



# Filip Fastén



Han bjuder aldrig på tomaterrätt i vintern, men gärna på fisk, vilt och svartkål. Hemma hos Årets Kock® 2014, Filip Fastén, är stämningen runt bordet familjär och maten alltid lagad på säsongens råvaror. Då är smakerna som bäst, menar Filip.



## Tips!

Hjortfilé kan bytas ut mot annat viltkött.





## Bakad torskrygg med vitvinsås och gräslöksolja | 4 port

Ansjovis får upp såltan i såsen och ger en härlig smak åt fisken.

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 600 g skinnfri torskrygg, skreitorsk | Vitvinsås:<br>4 dl Arla® vispgrädd<br>1 vitlöksklyfta |
| 1 dl matolja                         | 2 schalottenlökar                                     |
| 1 kruka gräslök                      | 2 lagerblad   |
| 9 dl vatten                          | 3 dl vitt vin   |
| 1 dl salt                            | 1 msk Arla® Svenskt Smör, osaltat                     |
| 3 gula lökar                         | 2 ansjovisfileér                                      |
| 3 msk Arla® Svenskt Smör, osaltat    | saften av ½ citron                                    |
| 50 g rensad svartkål                 | 1 krm muskotnöt                                       |

Börja med gräslöksoljan. Värm oljan till ca 37° och mixa slät tillsammans med gräslök. Häll i en sil med hushållspapper. Låt rinna av och spar till senare. Rör ihop vatten och salt, lägg fisken i lagen ca 10 min. Sätt ugnen på 80°. Häll grädden i en kastrull och koka ner till hälften på svag värme, ca 30 min. Skala och hacka vitlök och schalottenlök. Fräs lök och lagerblad i 1 msk smör i en kastrull. Tillsätt vinet och koka ner till hälften, ca 30 min. Ta upp fisken från lagen, skölj och torka av. Skär fisken i 4 lika stora bitar. Lägg bitarna i en ugnssäker form. Smörj ett bakplåtspapper med 1 msk smör och täck fisken. Tillaga i mitten av ugnen tills fisken har en inner-temperatur på 45°, ca 35 min. Sila vinblandningen och häll tillbaka i kastrullen. Tillsätt grädden och koka upp såsen. Hacka ansjovisfileerna. Smaka av såsen med ansjovis, citron och muskotnöt. Skala och skiva löken tunt. Fräs den i 1 msk smör på låg värme under omrörning tills den blir karamelliserad, ca 10 min. Skär svartkålen i små bitar och fräs i 1 msk smör. Servera fisken med lök, svartkål, sås och toppa med gräslöksoljan. Pressad potatis är gott till.

Fler recept av Lördagskocken finns på [arla.se](http://arla.se) (sök på *Filip Fastén*).

## Tartar på hjortfilé med rostad lökräm och löjrom | 4 port

Allt viltkött får ett lyft av korianderfrön. Hacka köttet för bästa smak.

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 200 g hjortytterfilé              | 1 tsk salt              |
| 4 schalottenlökar                 | 1 ½ msk ättiksprit 12 % |
| 100 g Arla® Svenskt Smör, osaltat | 1 ½ msk strösocker      |
| 2 msk Arla Köket® smetana         | 1 msk rapsolja          |
| 1 tsk pressad citron              | 1 msk korianderfrön     |
|                                   | 20 g löjrom             |
|                                   | ½ ask krasse            |

Sätt ugnen på 200°. Skala löken. Dela hälften av löken i stora bitar och lägg i folie tillsammans med 2 msk smör. Baka i ugnen ca 40 min. Mixa löken till en slät kräm och blanda med smetana, citronsaft och ½ tsk salt. Skär resten av löken i tunna ringar och blanda med ättika och socker. Bryn resten av smöret. Putsa köttet och gnid in det med olja, korianderfrön och resterande salt. Halstra köttet runt om i en varm stekpanna, låt svalna. Hacka köttet, blanda med ca 2 msk av det brynta smöret och smaka ev av med salt. Lägg upp köttet på tallrikar tillsammans med lökräm och syrad lök. Toppa med löjrom och klippt krasse. Ringla över resten av det brynta smöret och servera direkt.

## FILIP VÄLJER TILL SIN MIDDAG ...

**SPONTAN** eller PLANERAD

**ÖL** eller DRINK

KÖTT eller **FISK** (på vintern)

CRÈME FRAICHE eller **SMETANA**

**SPANSK** eller FRANSK

MODERNT eller **LOPPIS**

POP eller **JAZZ**

**RUSTIK** eller **ELEGANT**



### Sockerkaka på brynt smör, varma blåbär och punschgrädde | 4 port

Min kaka har en varm, nötig ton av brynt smör. God till bär och lättvispad grädde med punsch.

150 g Arla® Svenskt Smör, osaltat

1 dl Arla® mjölk

2 ägg

2 dl strösocker

3 dl vetemjöl

2 tsk vaniljsocker

1 ½ tsk bakpulver

3 dl blåbär

1 dl strösocker

2 dl Arla® vispgrädde

3 msk punsch

Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en avlång form, ca 1½ liter. Bryn smöret, och ta undan ½ dl. Tillsätt mjölken till det brynta smöret. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda mjöl, vaniljsocker och bakpulver och vänd ner i smeten tillsammans med smörblandningen. Häll smeten i formen, grädda i mitten av ugnen ca 35 min. Stjälp upp kakan på galler och låt den svalna med formen över. Koka upp hälften av blåbären med socker, låt svalna och blanda ner resterande blåbär. Vispa grädde och punsch luftigt. Skiva kakan och fördela resten av det brynta smöret över skivorna. Servera med blåbär och punschgrädde.

# Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

## FILIPS GRÖNA VINTERFAVORITER

Årets Kock® 2014, Filip Fastén, gillar de svenska vintergrönsakerna. Framför allt hyllar han kålen som en billig, robust råvara med mycket smak och vackert utseende. Här är hans vintergröna fem-i-topp:

**Brysselkål** – jag serverar ofta stekt brysselkål på vintern som tillbehör.

**Svartkål** – lyxkål. En korsning av savoy- och grönkål. Bra krispighet och fantastisk smak.

**Vitkål** – tålig och passar till mycket. En riktig C-vitaminbomb.

**Gul lök** – har bra sötna och är en av mina favoritråvaror.

**Jordärtskockor** – optimala att odla i Sverige. Har en fin, rund smak.



Fransk Bearnaise



Svensk Örtagård



Amerikansk Barbeque



Spansk Mojo Rojo

## SMAKRIKA SÅSER

Njut året runt av fyra goda, kalla såser från Kelda® med smaker från världens alla hörn. Alla med lite lägre fetthalt och crème fraiche som bas. Perfekta att klicka på tallriken till stekt kött, grillad kyckling, köttfärsspett och ugnstostade grönsaker. Recept med såserna hittar du på arla.se.



## LADDA UPP!

### Bananpannkaka | 4 port

Supergoda pannkakor med cottage cheese som ger massor av energi.

Mosa 2 bananer och blanda med 4 ägg, 125 g KESO® cottage cheese och 50 g smält smör. Rör ihop till en smet. Klicka ut och grädda pannkakor i smör.

Servera pannkakorna med dina favorittillbehör.

## Lotta GÖR DET ENKELT

Recepten i Arla Köket® är alltid genomtänkta och noggrant provlagade av vår kock Lotta Bäckman. Hon förenklar och justerar recepten i minsta detalj så att du kan känna dig säker och nöjd med din matlagning.





### Pasta med rucolapesto | 4 port Italiensk middag på en kvart.

- 300 g pasta
- 200 g Arla Köket®  
färskost rucola&pesto
- 150 g Arla Apetina®  
vitost
- 100 g lufttorkad skinka
- 1 dl rostade solroskärnor
- 1 dl rucola

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Häll av vattnet och vänd ner färskosten. Toppa med smulad vitost, skinka, solroskärnor och rucola vid servering.



### Ingefära- och chilikyckling | 4 port Snabb kycklingryta med asiatiska smaker.

- 400 g kycklingfilé
- 1 tsk salt
- 1 röd paprika
- 2 salladslökar
- 1 msk Arla® Smör-&rapsoolja
- 2 dl Arla Köket®  
crème fraîche gourmet  
ingefära&chili

Skär kycklingen i strimlor och salta. Kärna ur och hacka paprikan. Finstrimla salladslöken. Bryn kycklingen i smör-&rapsoolja i en stekpanna. Rör ner crème fraîche och låt koka 2-3 min. Strö över paprika och salladslök. Servera med ris.

