

### Dragonkyckling

Franska smaker i lättlagad krämig kyckling.



#### Ingredienser, 4 portioner

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- smör
- 2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
- ½ dl vatten
- 2 tsk dragon
- 1 hönsbuljongtärning
- 1 dl Arla Köket riven ost gratäng
- 2 msk hackad persilja eller dragon

#### Gör så här

Skär varje kycklingfilé i 3 bitar på längden. Bryn dem i smör i en stekpanna. Vispa ihop crème fraiche, vatten, dragon och smulad buljongtärning i en gryta. Lägg i kycklingen och låt den koka ca 5 min under lock. Strö över ost, persilja eller dragon. Servera med kokt potatis och kokta morötter.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	445 kcal
Protein	36 g
Kolhydrat	41 g
Fett	15 g

---

---

---

---

---

---

---