



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

KYLLINGEGRYDE MED ABRIKOSER

INGREDIENSER:

4 personer

1 hel kylling, 1200 g
350 g tørrede abrikoser
6 dl vand
40 g hvedemel
4 spsk. olivenolie
1 terning hønsebouillon
Salt og friskkværnet
peber



SÅDAN GØR DU:

Lad abrikoserne koge i vandet ca. 10 minutter mens du forbereder kyllingen.

Kom melet på en flad tallerken og krydr godt med salt og peber.

Del kyllingen i 6 dele: Bryst, overlår og underlår og vend delene i melet. Bank overskydende mel af kyllingen og gem resten af melet.

Brun kyllingestykkerne i olie i en tykbundet gryde 8-10 minutter. Tag kyllingestykkerne op og kom resten af melet i gryden under omrøring.

Pisk vandet fra abrikoserne i og lad det koge op mens du pisker. Tilsæt bouillonterning, kylling og abrikoser og lad retten simre under låg ca. 45 minutter.

Kan serveres med ris.