

## Floridakyckling

sön, 13/02/2011 - 15:40 □ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

### Veckans mattips, v.1106

Efter några härliga dagar i Dalarna har jag börjat längta efter denna kyckling-gryta som är enkel, god och lite annorlunda. Gör gärna fler portioner för den går bra att frysa in och värma.

### Floridakyckling

1 portion (10 pp/port)

1 kycklingfile, 125 g  
1 tsk flytande margarin  
salt och peppar  
½ msk chilisås  
1 ¼ dl grönsaksbuljong  
2 stänk tabasco  
1 tsk Maizena redning  
1 liten banan  
1 kiwi  
½ tsk kokos

Servering:

1 ½ dl kokt ris  
1 dl majs-korn, konserv  
kinakål  
½ apelsin

Skär kycklingfilen i c:a 6 bitar och bryn i fett. Salta och peppra. Rör i chilisås och späd med buljong. Koka sakta under lock 8-10 min tills kycklingköttet är helt vitt och genomstekt, späd med vatten om buljongen kokar in. Krydda försiktigt med tabasco och rör i redning. Lägg i skivad banan och koka ytterliggare någon min. Strö på tärnad kiwi och kokos. Servera med kokt ris och strimlad kinakål med små bitar av apelsin.

**Smaklig spis!**

**Källa till webbadress:** <http://xn--din-rna.se/blogg/floridakyckling>

**Länkar:**

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>