

## Kyllinggryte

Ved å bruke hel kylling fremfor kyllingfilet kan man spare en del penger, noe som kommer godt med når man lager mat til flere. I disse dager har dere kanskje også bedre tid til å forberede en gryterett og la den stå og putre og godgjøre seg en stund?

### Dere trenger:

- 1 kylling
- 2 rødløk
- 2 paprika ( gjerne i forskjellig farge)
- 1 ts spisskummen
- 5 tomater
- 140 g tomatpure
- 3 dl eplejuice
- 6-10 poteter (avhengig av strl. på potetene)
- Olivenolje til steking
- Fullkornsrís



### Marinade:

- ½ appelsin
- ½ sitron
- 3 fedd hvitløk
- 1 ts pepper

Skjær av kjøttet på kyllingen og ha den i en bolle. Bland sammen saften av appelsin, saften av sitron, presset hvitløk og pepper. Bland dette godt med kyllingen og dekk bollen med plast. La den stå kaldt i minst en time, gjerne over natten.

Del alle grønnsakene i biter. Løken og tomaten finhakkes mens paprikaen skjæres i grovere biter. Potetene deles i terninger. Brun kyllingen i en stor kjele med litt olje, og spar på restene av marinaden. La løken frese med kyllingen i et par minutter før dere tilsetter resten av marinaden. Tilsett deretter tomat, paprika og spisskummen. La dette putre i 12 minutter. Hell deretter over eplejuice og tomatpure før dere tilsetter potetene. La alt koke på lav varme i 40 minutter eller til potetene er ferdige. Server med fullkornsrís.

Oppskriften er utarbeidet i samarbeid med ernæringsrådgiver Maren Kvalvaag-Westad.