



Hønsfrikasse med poteter

4 porsjoner

Ingredienser:

- 600 gram hønskjøtt (f.ex filet av kyllinglår)
- 200 gram persillerot
- 200 gram pastinakk
- 1 stk purreløk (ca 100-150 gram)
- 1 bx hermetisk asparges (227 gram pr boks)
- ½ dl flytende eller 1 terning hønskraft
- 8-12 poteter.
- Vann, salt, pepper

Fremgangsmåte:

- Del hønskjøttet i passe serveringsstykker.
- Purreløk hakkes i strimler.
- Pastinakk og persillerot hakkes i små terninger.
- Legg kjøttet i en gryte sammen med hakket purreløk, fyll på vann til kjøttet og purreløken er dekket.
- Kokes ca 1 time, når det er tilbake 15-20 av koketiden has resten av grønnsakene i. Eventuelt fyller på litt mer vann.
- Løft ut kjøttet og grønnsakene av kraften, legges lunt mens en lager sausen.
- Sil kraften.
- Til saus brukes 2,5 dl av kraften som jevnes med 2 ss maizena, sil av aspargesen og ha i sausen.
- Smak eventuelt til med salt og pepper.
- Sausen slås over kjøttet og grønnsakene.
- Serveres med kokte poteter.

Næringsberegning per porsjon (med 2-3 poteter):

442 kcal, 14.5g fett, 50g karbohydrater (hvorav 12g sukker og 8.5g kostfiber), 33g protein.