Nem gulerodsgryde m/ kylling og spinat

Til 2 personer

200 g brystfilet
1 rødløg
1 rød peberfrugt
2 store gulerødder
1 tsk karry
1 tsk paprika
3 tomater – eller ½ ds. hakkede tomater
1 dl vand
½ bouillonterning
1 dl fløde
100 g spinat – gerne frossen helbladet
100 g revet parmesan
Salt og peber

Tilbehør kan være ris, pasta

Man kan fint bruge andre grøntsager – det gule fra gulerødderne og det grønne spinat giver en flot ret.

Skær fileten i mundrette stykker
Hak løg og skær peberfrugt og gulerødder i mindre stykker

Svits kyllingen i enten olie eller margarine i en tykbundet gryde.
Tag kyllingestykkerne op på en tallerken.
Svits løg til det er ”klaret” og herefter peberfrugten og gulerødderne.

Kom nu kyllingen tilbage i gryden og tilsæt tomater, vand og bouillonterning.
Krydr med karry, paprika, salt og peber.
Lad dette simre i 5 minutter og tilsæt fløde, spinat og parmesan ost.

Lad retten stå og småsimre i 15 - 20 minutter.

Server ris eller pasta til, eller hvad man nu godt kan lide som tilbehør.
Man kan også spise et godt brød til. Det er godt til at suge den cremede sauce op :0)

Velbekomme !

https://ullerup.org/opskrifter/