

**Kycklingfrikasse,  
Med ärtor, morötter, sparris och ris**



<p><b>Kyckling frikassé</b> 700 g kycklingbröst kokt 250 ml kycklingbuljong 50 ml rapsolja 40 g GELEAcold</p>	<p>Kyckling frikassé: Puré alla ingredienser fint och slätt i 5 min, tillsätt GELAcold och mixa i 20 sek. Bred ut blandningen i en foliefodrad rektangulär form ca 1,5 cm hög, frys den och skär sedan i kuber.</p>
<p><b>Ärtor &amp; morötter</b> 250 g ärtor &amp; morötter fryst 100 ml grönsaksbuljong 50 ml smält smör 15 g GELEAcold Salt och peppar</p>	<p>Ärtor &amp; morötter Puré morötter/ärtor individuellt med grönsaksbuljong och kryddor i 5 min. fin och slätt, tillsätt GELAcold och mix i 20 sek. Bred massorna i en foliefodrad rektangulär form som är ca 1,5 cm hög, frys dem och skär dem sedan i kuber.</p>
<p><b>Sparris</b> 250 g sparris kokt 70 ml sparrisfond 20 ml smält smör 15 g GELEAcold Salt och socker</p>	<p>Sparris: Puré sparris med fond, smör och kryddor i 5 min. fin och slätt, tillsätt GELAcold och mixa i 20 sek. Spritsa massan med en spritspåse i silikonformen "sparris" (Spargel), sätt locket på den och frys.</p>
<p><b>Basmatiris</b> 500 g Basmatiris kokt, kall 300 ml kall vatten 200 ml rapsolja 40 g GELEAcold</p>	<p>Basmatiris Puré basmatiris med vatten och olja i 5 min. fin och slätt, tillsätt GELAcold och mixa i 20 sek. Spritsa massan i silikonformen "ärtor" (Erbsen) fördela jämnt i formen sätt på locket och frys.</p>

**Värm upp:**

Lägg upp de frusna komponenterna på en tallrik och värm vid 100°C ånga i 12-15 min. Häll över såsen efteråt.

**tips:**

För den finaste purén rekommenderar vi Robot Coupe Blixer, puré tid 5 min. I mikrovågsugnen täckt max 5 min. vid 400W regenerera. Testa uppvärmningsbeteendet i förväg!

Näringsvärde per portion (ca. 220 g)

Kalorier	1029 kj / 246 kcal	Salt	0,4 g
Fett	16,5 g	Varav mättade fettsyror	3,8 g
Kolhydrater	14,9 g	Varav socker	1,9 g
Fiber	4,4 g	Protein	7,5 g