

## HANNAS APELSINKYCKLING

Ingredienser: 4 portioner

400 g kycklingfilé, skivad  
12 g smör  
1 gul lök, hackad  
½ vitlöksklyfta, hackad  
1 grön paprika, hackad  
1 tomat, hackade  
1 tsk curry  
1 krm chilipeppar  
1,5 dl crème fraiche  
2 dl vispgrädde  
1 tsk kinesisk soja  
0,25 dl apelsinjuice, konc.  
0,25 dl chilisås  
salt  
peppar  
240 g basmatiris

Gör så här:

1. Bryn kycklingfilén i smör och lägg i bleck eller formar.
2. Fräs lök, vitlök, paprika och tomat. Krydda med curry och chilipeppar.
3. Tillsätt crème fraiche, grädde, soja, apelsinjuice och chilisås. Koka upp och smaka av med salt och peppar.
4. Häll såsen över kycklingfiléerna. Tillaga i ugn, 200°C ca 20 minuter

Servera med ris.



[www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se)

## GULASCHSOPPA

Ingredienser: 4 portioner

300 g nötfärs  
100 g lök  
30 g smör  
1 liter vatten  
2 köttbuljongtärningar  
400 g krossade tomater  
300 g potatis  
4 g paprikapulver  
1 g svartpeppar  
1 g mejram  
4 g salt

Gör så här:

1. Skala och hacka löken. Bryn den tillsammans med färsen.
2. Späd med vatten, tillsätt buljongtärningarna.
3. Skala och tärna potatisen. Tillsätt den i soppan.
4. Häll i de krossade tomaterna och krydda.

Låt soppan koka till potatisen är mjuk. Smaka av.



[www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se)

## ANNKIS BRYTBRÖD

### Ingredienser:

50 g jäst  
1,1 liter fingervarmt vatten  
1 tsk salt  
5 msk rapsolja  
1,5 kg rågsikt  
1 st ägg  
Ev. rivna morötter  
Pumpakärnor, solrosfrö, vallmofrö eller  
flingsalt till garnering

### Gör så här:

1. Smula jästen i en bunke
2. Häll över vattnet
3. Tillsätt salt och olja
4. Blanda i mjöl ev. med rivna morötter i, till lagom konsistens.
5. Jäs det kallt över natten
6. Tryck ut degen i en långpanna
7. Pensla med ägg
8. Strö över frö eller salt

Grädda i ugn i 175°C i ca 30-40 min



[www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se)

## MEDELHAVSFISK

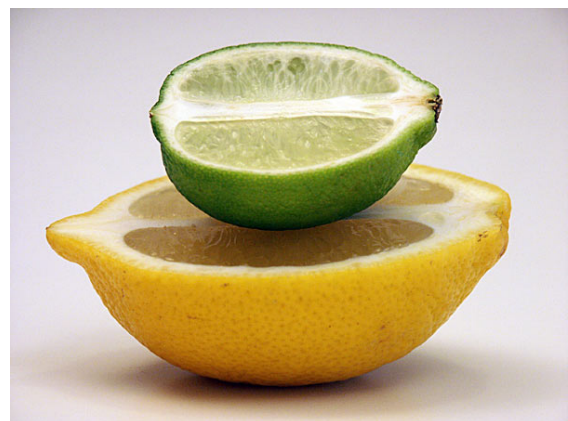
### Ingredienser: 4 portioner

500 g sejfilé  
salt  
1,5 dl creme fraiche  
100 g mjukost  
25 g soltorkade tomater  
25 g purjolök  
Dill  
Dragon  
Limesaft

### Gör så här:

1. Lägg sejfiléerna i en smord ugnform.
2. Strö över ca ½ tsk salt.
3. Blanda de övriga ingredienserna och häll blandningen över sejfiléerna.
4. Ha i dill, dragon och limesaft efter eget tycke och smak.

Gratinera i 200 °C ca 20 min.



[www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se)