



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingcurry med paprika, kokosmelk og villrisblanding

## Villrisblanding

125 g villrisblanding

## Kyllingcurry

200 g gulrøtter  
1 stk rødløk  
1 stk gul paprika  
1 pakke maisstivelse  
300 g skivet kyllingfilet  
1-2 ss rød currypaste  
1 pakke hønsebuljong  
1 liten boks kokosmelk  
3 dl vann <sup>B</sup>  
1 ss olje <sup>B</sup>  
1-2 ss soyasaus <sup>B</sup>  
½ ts sukker <sup>B</sup>

## Koriander

1 bunt koriander

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Curry: 300 g Ris: 100 g  
Energiinnhold: ca. 450 kcal.  
For deg som registrerer  
middagen i Roedeappen: 1.  
Søk etter oppskrift. 2. Legg  
inn antall porsjoner (ikke  
mengde i gram).

- 1. Villrisblanding:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Kyllingcurry:** Skrell og kutt gulrøttene i terninger. Skrell rødløken, og rens paprikaen. Kutt løken og paprikaen i skiver eller terninger. Rør ut maisstivelsen i 3 dl vann i en kopp.
- 3. Kyllingcurry, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen og 1-2 ss av currypasten i 2-3 minutter, til kyllingen har fått en fin stekeskorpe. Ha kyllingen over på en tallerken. Ha i gulrøttene, løken og paprikaen, og stek det i 3-4 minutter, under omrøring. Tilsett hønsebuljongen, maisjevningen og kokosmelken, og kok opp. La kyllingcurryen småkoke under lokk i omtrent 10 minutter, til grønnsakene er møre. Rør om underveis. Rør inn kyllingen mot slutten av koketiden. Smak til med mer av currypasten, 1-2 ss soyasaus og ½ ts sukker.
- 4. Koriander:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Strø den over retten ved servering.