



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingcurry med paprika, kokosmelk og villrisblanding

Villrisblanding

125 g villrisblanding

Kyllingcurry

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk grønn paprika
1 pakke maisstivelse
300 g strimlet kyllingfilet
1-2 ss rød currypaste
1 pakke høsebuljong
1 liten boks kokosmelk
3 dl vann ^B
1 ts olje ^B
1-2 ss soyasaus ^B
½ ts sukker ^B

salt ^B
pepper ^B

^B 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 høsebuljongen, 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. God middag!**



TIPS!

Smak gjerne til kyllingcurryen med litt limesaft.