



Mild kyllinggryte med eple, karri og ris

Kyllinggryte

1 stk gul løk
 1 stk hvitløksfedd
 2 stk gulrøtter
 1 stk rød paprika
 1 stk rødt eple
 1 bit ingefær
 300 g strimlet kyllingfilet
 ½–1 pakke karri
 1 pakke hønsebuljong
 1 pakke kokoskrem
 1 dl vann ^B

Ris

135 g basmatiris

Servering

1 bunt koriander
 salt ^B
 pepper ^B
 olje ^B

^B Basisvare

1. Kyllinggryte:

Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skrell og kutt gulrøttene i terninger. Skyll, rens og kutt paprikaen og eplet i terninger. Skrell og finriv ingefæren (se tips).

2. Ris:

Tilbered risen som anvist på pakken.

3. Kyllinggryte, fortsettelse:

Varm opp en stor gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, til den har fått en stekeskorpe. Legg kyllingen over på en tallerken. Ha løken og hvitløken i gryten, og la det steke i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Tilsett gulrøttene, ingefæren, karrien og buljongen. La det steke sammen i ett minutt. Tilsett kokoskremen og 1 dl vann. Gi gryten et oppkok, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, til gulrøttene er møre. Tilsett paprikaen, eplet og kyllingen, og la det koke videre i omtrent 3 minutter. Smak til med litt salt og pepper.

4. Servering:

Skyll og grovhakk korianderen, og topp retten med den til de som ønsker. God middag!

TIPS!

Den letteste måten å skrelle ingefær på, er å bruke en spiseskje til å skrape av skallet. Tilsett ½–1 ss hvetemel når du steker løken, hvis du ønsker en fyldigere saus.