



Kyllingcurry med paprika, kokos og fullkornsris

Ris

135 g fullkornsris

Kyllingcurry

2 stk gulrøtter

1 stk rødløk

1 stk rød paprika

1 pakke maisstivelse

300 g strimlet kyllingfilet

1-2 ss rød currypaste

1 pakke høsebuljong

1 pakke kokoskrem

3½ dl vann ^B

1 ts olje ^B

1-2 ss soyasaus ^B

½ ts sukker ^B

Koriander

1 bunt koriander

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Curry: 300 g Ris: 100 g

Energiinnhold: ca. 370 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Ris: Tilbered risene som anviset 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 3½ 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 kokoskremen, 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 korianderen over retten ved servering.



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.