



Billedet kan afvige noget fra det virkelige

Kerala kylling med banan og sorte ris

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

125 g sorte ris
1 stk løg
2 stk gulerødder
1½ tsk karry
½ tsk chiliflager
1 tsk paprika
1 tsk spidskommen
300 (420)* g kyllingeinderfilet
2 dl kokosmælk
2 tsk honning
½ pose hønsebouillon
1 stk banan
½ pk mynte, frisk

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
2. Pil løg, halvér og skær i tynde både. Skræl gulerødderne og skær i skiver på ca ½ cm.
3. Bland karry, chili, paprika, spidskommen, salt og peber i en pose. Læg kyllingen i posen og fordel krydderierne godt.
4. Varm lidt olie op i en gryde og steg kyllingen til den har fået farve.
5. Tilsæt løg, gulerod, kokosmælk, honning, bouillon og ¼ dl vand. Lad det simre under låg i 12 min.
6. Skær banan i skiver. Skyl mynte og hak groft.
7. Drys mynte og banan over kyllingen og servér med ris til.