



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kycklinggryta med curry, äpple och picklad rödlök

Picklad rödlök

Rödlök 1 st

- Socker ½ dl
- Ättiksprit (12%) ¼ dl
- Vatten 1 dl

Kycklinggryta

Rött äpple 1 st

Morot 1 st

● Olivolja 1 msk

Minutfilé 300 g

● Vetemjöl 1 tsk

Vispgrädde 1 dl

● Vatten ½ dl

Curry 1 förp

Kycklingbuljong ½ påse

Till servering

Basmatiris 135 g

Att ha hemma ●

Ättiksprit (12%), Olivolja,
Salt, Socker, Vatten,
Vetemjöl

1. Till servering: Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

2. Förberedelser: Skiva rödlök tunt. Tärna rött äpple. Skala och skiva morot. Skär kycklingminutfilé i mindre bitar.

3. Picklad rödlök: Häll socker, ättiksprit och vatten i en kastrull och koka upp. Ta kastrullen från värmen. Lägg ner löken och blanda med lagen, låt stå till servering.

4. Kycklinggryta: Hetta upp olivolja i en stekgryta och bryn morot och kyckling ca 4 min. Pudra över vetemjöl. Rör ner vispgrädde, vatten, curry och kycklingbuljong. Låt puttra ca 4 min, tills kycklingen är genomstekt. Ta grytan från värmen och smaka av med lite salt. Vänd ner äpple vid servering.

5. Servera kycklinggryta med nykokt basmatiris. Toppa med picklad rödlök.