



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Indisk kycklinggryta med heta kryddor, curryris och koriander

Curryris

Gul lök ½ st
 ● Smör* ½ msk
 Basmatiris 135 g
 Curry 1 tsk
 ● Vatten 2 ½ dl
 Kycklingbuljong ½ påse

Kycklinggryta

Kycklingfilé 300 g
 Röd paprika 1 st
 Gul lök ½ st
 Selleristjälk 1 st
 ● Salt ½ tsk
 Vitlök 2 klyftor
 ● Vetemjöl* 1 tsk
 Vispgrädde ½ dl
 Tomatpuré ½ förp
 Garam masala ½ förp
 Malen ingefära ½ påse
 Chili flakes
 ● Socker 1 tsk
 ● Vatten 1 ½ dl

Topping

Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Salt, Smör*, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl*

- Förberedelser:** Halvera kycklingfilé. Tärna röd paprika smått. Grovhacka all gul lök. Skiva selleristjälk.
- Curryris:** Hetta upp smör i en kastrull. Fräs lök ca 2 min. Tillsätt basmatiris och curry. Häll i vatten och kycklingbuljong. Koka basmatiris enligt tidsangivelsen på förpackningen.
- Kycklinggryta:** Hetta upp rikligt med smör i en stekgryta och bryn kyckling med salt och lite nymald svartpeppar runt om till de fått lite färg. Lägg upp på ett fat.
- Hetta upp mer smör i den använda grytan och fräs paprika, lök och pressad vitlök ca 4 min, tills det mjuknat. Pudra över vetemjöl. Tillsätt vispgrädde, tomatpuré, garam masala, malen ingefära, chili flakes (efter egen smak), socker och vatten. Låt puttra ca 2 min.
- Lägg ner kycklingen i grytan och låt allt puttra ca 12 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Rör ner selleri i grytan och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Grovhacka koriander. Servera kycklinggryta med curryris. Toppa med koriander.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ