



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

13

Röd currygryta med kyckling och sötpotatis

Röd currygryta

Sötpotatis ½ st
Coconut cream ½ förp
Röd currypasta 1 msk
Fisksås ½ msk
Majsstärkelse ½ msk
Gul paprika 1 st
Kycklingfilé 300 g
Lime ½ st
🏠 Vatten 1½ dl

Till servering

Äggnudlar 1 förp
Koriander 20 g

- 1. Röd currygryta:** Skala och tärna sötpotatis i mindre bitar, ca 1x1 cm. Vispa ihop coconut cream, vatten, röd currypasta, fisksås och majsstärkelse i en stekgryta. Koka upp och lägg ner sötpotatistärningarna. Låt sjuda ca 5 min.
- 2. Tärna gul paprika.** Strimla kycklingfilé. Rör ner allt i currygrytan. Koka upp och sjud ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
- 3. Koka äggnudlar** enligt anvisning på förpackningen.
- 4. Röd currygryta:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Smaka av currygrytan med pressad limesaft, fisksås och currypasta (för mer hetta). Klyfta resten av limen.
- 5. Blanda ner** avhållda äggnudlar i grytan. Servera toppad med limeskal, koriander och limeklyfta.