



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

10

Chicken vindaloo - stark kycklinggryta med basmatiris, yoghurt och koriander

Chicken vindaloo

Gul lök 1 st
Cocktailtomater 125 g
Röd chili 1 st
Vitlök 2 klyftor
Garam masala 1 tsk
Spiskummin ½ tsk
Malen kanel ½ tsk
Kons. körsbärstomater 1
förp
Kycklingfilé 300 g
🏠 Neutral olja ½ msk
🏠 Salt ½ tsk

Tillbehör

Basmatiris 1 dl
Matyoghurt 1 dl
Koriander 20 g
🏠 Flytande honung ½
msk

- 1. Chicken vindaloo:** Klyfta gul lök och cocktailtomat. Finhacka röd chili.
- Hetta upp neutral olja i en stekgryta och fräs gul lök på medelhög värme tills den börjar få färg, ca 5 min. Tillsätt röd chili (se tips!), pressad vitlök, garam masala, spiskummin och malen kanel och låt steka med under omrörning ca 30 sekunder.
- Lägg i cocktailtomater och konserverade körsbärstomater. Koka upp och sjud ca 20 min, tills tomatsåsen tjocknat något.
- Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 5. Chicken vindaloo:** Skär kycklingfilé i ca 3x3 cm stora bitar och krydda med salt. Lägg ner kycklingbitarna i tomatsåsen. Koka upp och sjud ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Smaka av med lite salt och eventuellt mer garam masala.
- Blanda matyoghurt med flytande honung i en skål.
- Toppa chicken vindaloo med koriander. Servera med basmatiris och honungsyoghurt.

TIPS! Tänk på att färsk chili varierar i styrka, smaka dig fram till önskad hetta!