



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.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.
- Tillbehör:** 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.
- Tillbehör:** 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!