



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min

👤 2 PORTIONER

📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

ca-all1

Chicken Kerala med färsk ingefära, kokosmjölk och koriander

Yoghurtmarinerad kyckling

Matyoghurt ½ dl
Garam masala 1 förp
Kycklingfilé 300 g

🏠 Salt 1 krm

Gurk- och koriandersalsa

Gurka 1 st
Rödlök 1 st
Koriander 20 g
Lime 1 st
Grön chili 1 st

🏠 Salt 1 ½ krm

Chicken Kerala

Gul lök 1 st
Vitlök 2 klyftor
Ingefära 1 bit
Curry 1 förp
Coconut cream 1 förp
Kycklingbuljong ½ påse
Majsstärkelse
Matyoghurt ½ dl
🏠 Neutral olja
🏠 Socker ½ tsk
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Svartpeppar

Till servering

Basmatiris 135 g

- 1. Yoghurtmarinerad kyckling:** Blanda matyoghurt, garam masala och salt i en bunke. Skär kycklingen i mindre bitar och blanda ner i yoghurtmarinaden. Låt marinera minst 10 min (gärna längre).
- 2. Koka basmatiris** enligt anvisning på förpackningen.
- 3. Gurk- och koriandersalsa:** Skala och tärna gurka. Finhacka rödlök och grön chili. Grovhacka koriander. Lägg allt i en skål. Tvätta lime i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Blanda gursalsan med rivet limeskal, salt och pressad saft från halva limen.
- 4. Förberedelser till chicken Kerala:** Finhacka gul lök, vitlök och ingefära (ca 2 msk).
- 5. Chicken Kerala:** Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna eller stekgryta. Stek den yoghurtmarinerade kycklingen (inkl. marinad), lök, vitlök och ingefära ca 2 min. Krydda med curry och socker. Blanda ner vatten, coconut cream och kycklingbuljong. Låt sjuda ca 7 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Smaka av med salt och svartpeppar.
- 6. Blanda ut majsstärkelse** med lika mängd kallt vatten. Red av grytan med majsstärkelseblandningen till önskad konsistens. Blanda ner matyoghurt i grytan.
- 7. Servera Chicken Kerala** med basmatiris och gurk- och koriandersalsa.

TIPS! Färsch chili kan variera i hetta - smaka gärna på chilin innan den blandas ner i salsan.