

Image not found or type unknown



Oppskrift

Indisk kyllinggryte

Image not found or type unknown



Hvem elsker vel ikke indisk?

1

Slik gjør du

Hakk løk, del blomkål i små buketter og kyllingfilet i biter. Finhakk hvitløk og finriv ingefær.

Stek alt i en stor panne med olje, et par spiseskjeer kokosmelk og en klype salt.

Stek på middels varme i 4-5 minutter, til det så vidt får litt farge.

2

Rør inn karri, garam masala og kajennepepper, og la det surre til det begynner å lukte godt, ca. 2 minutter.

Tilsett tomatpuré og resten av kokosmelken og kok opp.

La det putre 6-8 minutter eller til kyllingen er akkurat gjennomkokt.

3

Smak til med limesaft og salt. Rør inn smør og hakket koriander. Server med et dryss av frisk koriander, kokt ris og nanbrød.

TIL SERVERING:

Kokt ris, Nanbrød og Mango chutney

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet økonomipakke

Jy35gfn7g5

Image not found or type unknown

Ingredienser

Du trenger

Kyllingfilet	4 stk
Løk	1 stk
Blomkål	0,5 stk
Hvitløksfedd	3 stk
Finrevet ingefær	2 ss
Kokosmelk	4 dl
Salt	0,5 ts
Currypulver	1 ss
Garam masala	1 ss
Kajennepepper	0,5 ts
Tomatpurè	5 ss
Lime	0,5 stk
Smør	2 ss
Koriander	1 stk
Kokt ris	1 pk (boil in bag)
Nanbrød	1 pk

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten