

Mango kokosgryde

4 portioner

Det skal du bruge

3 stk. Danpo kyllingefileter

1 spsk. olie (til stegning)

100 g. porre

250 g. blandet peberfrugt

Mangos-kokossauce

1 stor mango

200 g. kokosmælk light

2 fed hvidløg

½-1 hel Jalapeno

Saften fra 1 lime

1½ tsk. salt

1 spsk. paprika

1 tsk. spidskommen

1½ tsk. koriander

Sådan gør du: Vask hænder, læs opskriften og find ingredienserne frem.

Vask alle grøntsagerne. Snit porre i fine skiver og peberfrugterne i strimler. Alle ingredienser til mango-kokossaucen blendes sammen. Smag evt. til med flere krydderier, lime og jalapenos efter behag.

Skær kyllingefileterne i store tern og brun dem på panden i olien ved middelhøj varme. Tilsæt porre og peberfrugt og lad det stege med i 5 minutter.



Skru ned for varmen, og hæld derefter mango-kokossaucen over og vend det hele godt rundt. Retten er færdig, når kyllingen er gennemstegt og mango-kokossaucen er varmet op.

Pynt med friske korianderblade, lime og jalapenos i skiver.

Ide: Server retten med fuldkornsris, blomkålsris eller hele kerner, fx byg eller spelt.

Opskriftsudvikler: Birgitte Vang Hansen