

Asiatisk karrygryde med kokosmælk og kylling

4 portioner

Det skal du bruge

500 g. kyllingeinderfilet

200 g. champignon

100 g. rød peberfrugt

200 g. broccoli

50 g. rødløg

2 cm. ingefær

150 g. ananas

300 g. kokosmælk

1 lime

1 spsk. rapsolie

1 spsk. rød karrypasta

1 blomkålshoved – cirka 400 g.

1 spsk. salt og peber

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

Del inderfileterne i tre stykker, krydr med salt og peber. Steg kyllingen på en pande/wokgryde i lidt olie og rød karrypasta. Tag kyllingen af panden når det er stegt.

Rengør champignon, peberfrugt og broccoli og skær det i passende stykker. Skræl løg og ingefær. Skær løg i både og riv ingefær. Tilsæt det hele på panden, - først løg og ingefær – og steg det kort i lidt olie.

Skær ananas i skiver og tilsæt retten ananas og kokosmælk. Smag til med presset saft fra en lime, salt, peber og evt. karrypasta. Tilsæt kyllingestykkerne og lad retten simre i 8-10 minutter.

Rengør blomkål og riv det på et rivejern på den grove side. Læg blomkålsris i en skål og hæld kogende vand over, så de er dækket. Lad det trække i 3-5 minutter.



Skær ananas i skiver og tilsæt retten ananas og kokosmælk. Smag til med presset saft fra en lime, salt, peber og evt. karrypasta. Tilsæt kyllingestykkerne og lad retten simre i 8-10 minutter.

Rengør blomkål og riv det på et rivejern på den grove side. Læg blomkålsris i en skål og hæld kogende vand over, så de er dækket. Lad det trække i 3-5 minutter.

Et godt råd: Du kan også lave blomkålsrisene i microovn. De kan også sagtens spises rå.

Opskriftsudvikler: Birgitte Vang Hansen