

Grillet karrysteak med kokos- og mangosalat

4 personer

Ingredienser

4 stk karrymarineret kyllingesteaks

1 dl kokosmælk

2 tsk. knust eller frisk ingefær

2 dl kokosmælk

2 spsk limesaft

2 tsk. fish sauce

2 tsk. sød chilisaucé

2 mangofrugt

2 bundt forårsløg

2 rød chili uden kerner

1 agurk

2 bdt. frisk koriander

Tilbehør

Ris eller nudler

Tilberedning

Læg kødet i en marinade af kokosmælk og frisk ingefær. Grill herefter kødet direkte ca. 3-4 minutter på hver side.

Pisk kokosmælk sammen med limesaft, fish sauce og sød chilisaucé, og sæt dressingen i køleskabet indtil servering.

Skær mangokødet fri af stenen og i tynde skiver. Skræl agurken, halver den på langs, fjern kernerne og skær den i skiver. Bland mangofrugt og agurk med fintsnittede forårsløg samt chili i tynde strimler. Drys salaten med friske koriander og server den til kødet sammen med kokosdressing og ris eller nudler.

Energi per person: 1770 kJ (421 kcal)

Energifordeling: Protein: 32 %, kulhydrat: 49 %, fedt: 19 %

