

inköpslistan.se

Av: Stengård

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Fest

KYCKLING- OCH KOKOSGRYTA FRÅN TANZANIA

Ingredienser

1,5 kg kycklingfile
3 st lök, gul
3 klyftor vitlök
4,5 msk matolja *(Jordnötsolja)*
1,5 burk tomater, krossade
3 msk tomatpuré
7,5 dl kokosmjölk
1 dl mango chutney
3 tsk salt
1,5 tsk kardemumma
1,5 msk ingefära, färsk *(Riven)*
1,5 msk sås *(Piri-Piri)*

Till garnering

2 st mango
2 dl kokosflingor

Att dricka till

1 flaska matlagningsvin, rött
(Graham Beck 12986)
1 flaska matlagningsvin, rött
(Porcupine Ridget Merlot)

Gör så här

1. Putsa och skär kycklingen i strimlor eller bitar. Skal och strimla löken. Skala och hacka vitlöken. Bryn kyckling och lök i omgångar i oljan i en stekpanna. Lägg över i en gryta.
2. Häll över tomater, tomatpuré, kokosmjölk, mango chuntey, salt, kardemumma, ingefära och piri-piri. Låt grytan sjuda under lock 15 minuter.
3. Skär mangon i småbitar och strö lite av den och kokosflingor över grytan. Servera resten i småskålar brevid.