



bild saknas

- ▮ 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 chutney, salt, kardemumma, ingefära och piri-iri. 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 bredvid.