

inköpslistan.se

Av: FiKkE

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Budget

KYCKLING I CURRYSÅS

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 msk rapsolja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
3 dl ris, långkornigt

Currysåsen

1/2 st lök, gul
1 st äpple *(grön)*
1/2 msk rapsolja
1 msk curry
1 tärning buljong, höns
1 tsk socker *(fruktsocker)*
2 dl grädde, matlagning
1 dl vatten
1 msk maizena *(Ljus redning)*

Gör så här

1. Fräs lök och äpple i oljan i en kastrull. Strö över curry. Fräs ytterligare någon minut. Smula i buljongtärningarna, strö över fruktsocker och häll över vattnet. Låt koka några minuter. Mixa såsen med mixerstav. Red eventuellt av med maizenaredning om den känns för tunn. Koka riset enl brukanvisning på paketet.

2. Skär kycklingen i bitar och stek i matfettet, ca 10 minuter, tills de är helt genomstekta. Krydda med salt och peppar. Häll över såsen och servera med ris och sallad.