



bild saknas

- ▮ 1 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt

KYCKLING I CURRYSÅS V.V. 6.5P

Ingredienser ▮

- 1 st kycklingfile (125 g 2p)
- 1/2 dl ris (2,5p)
- 1 st morötter (0p)
- 1 dl gröna bönor (0p)

▮ Sås

- 1/2 st scharlottenlök (0p)
- 1 tsk margarin, flytande (1p)
- 1 tsk curry
- 3 msk mjölk, lätt (0,5p)
- 2 msk grädde, matlagning (Max 7% 0,5p)
- 1 tsk redning (0p)

Gör så här ▮

Finhacka löken och fräs med curryn i margarin. Strö över såsredning och rör om. Häll på mjölk och grädde. Låt små koka några minuter. bryn kycklingen i en fettsnål panna, krydda med salt och peppar. Servera med ris, sås och kokta grönsaker.