

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

- 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.