

inköpslistan.se

Av: Björn

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt

KYCKLING MED CURRYSÅS LCHF

Ingredienser

1 st kyckling, hel *(1-1,4 kg)*
2 tsk salt
1 nypa svartpeppar, grovm.

Currysås
2 msk margarin, flytande
3 tsk curry *(eller efter smak)*
1 tärning buljong, höns
3 dl creme fraiche

Sky från kycklingen

Servera med grönsallad
5 dl isbergssallad
5 st cocktailtomater
1/4 st lök, röd
1 st avokado

Vinegrette
3 msk olivolja
1 msk balsamvinäger

Gör så här