



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt

KYCKLING MED CURRYSÅS LCHF

Ingredienser ▮

Gör så här ▮

- 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