

inköpslistan.se

Av: Mattias och Irina

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Pasta

KYCKLINGCURRY MASALA

Ingredienser

4 st kycklingfile *(500g)*
2 st lök, gul
200 g champinjon
1 tsk matolja
4 msk currypasta *(medelstark Masala)*
1 burk tomater, krossade
1 dl vatten
2 msk koriander *(hackad färsk)*
1 nypa salt
4 dl ris

Gör så här

1. Skär kycklingfiléerna i strimlor. Skala och skiva löken. Skölj och skiva champinjonerna.

2. Fräs lök och champinjonerna i oljan i en stekpanna på ganska svag värme. Öka värmen och lägg i kycklingen. Låt allt brynas lätt.

3. Blanda ner currypastan och tomatkrosset. Späd med vatten, salta och låt allt koka på svag värme under lock, ca 10 min.

4. strö över koriander och smaksätt mer om det behövs.

Servera med kokt potatis eller ris

(Recept ur boken "Snabblagat med viktväktarna")