



bild saknas

- ▮ 8 port
- ▮ Kyckling, Gryta, Steka

KYCKLINGGRYTA MED CURRY

Recept på krämig kycklinggryta med curry, crème fraiche och paprika. Servera med bröd, ris eller bulgur och en grönsallad. 8 port.

Ingredienser ▮

1200 g kycklingfile
 4 st lök, gul
 2 st paprika, röd
 2 msk smör
 4 msk curry
 2 msk paprikapulver
 2 tsk salt
 4 krm svartpeppar (*malen*)
 5 dl grädde, matlagning (*laktosfri*)
 4 dl creme fraiche, lätt
 4 dl vatten
 4 msk soja (*Japansk*)

Gör så här ▮

1. Skär kycklingfiléerna i bitar. Skala och skär löken i klyftor. Skär paprikan i bitar.
2. Stek kycklingen i smör i en stor gryta på medelvärme. Lägg i paprika, lök, curry och paprikapulver och låt fräsa med ca 2 min. Krydda med salt och peppar.
3. Tillsätt grädde, crème fraiche, vatten och soja. Låt sjuda utan lock ca 5 min.
4. Servera med ris, bulgur eller sallad