

inköpslistan.se

Av: Joakim

- 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