

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt

KYCKLINGGRYTA MED EXOTISKA FRUKTER V.V. 4P

Ingredienser

4 st kycklingfile *(á 125g 2p)*
2 tsk margarin, flytande *(2p)*
1 tsk curry
2 st paprika *(0p)*
2 dl buljong, höns *(0p)*
2 dl grädde, matlagning *(max 7% 4p)*
2 krm sambal oelek
1 klyfta vitlök *(0p)*
1/2 msk soja
2 msk honung *(2p)*
1,5 msk vetemjöl *(1p)*

Garnering

6 st ananas, skivor
1 st mango
kiwi
physalis

Gör så här

Strima och stek kycklingen i hälften av margarinet, stö över salt, peppar och curry. Strimla paprikorna och fräs i resten av margarinet. Lägg över kycklingen och paprikastrimlorna i en gryta. Häll på buljong, grädde, sambal olek, vitlök, soja, honung och mjöl. Koka upp under omrörning. Smaka av med salt och peppar.
Skiva frukterna och lägg upp på ett fat. Servera med ris och sallad.