

- ▮ 4 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Fest



bild saknas

KYCKLINGGRYTA MED MANGO

Ingredienser ▮

1 msk matolja
 1 msk smör
 600 g kycklingfile (*1 bitar*)
 1/2 tsk salt
 1 krm vitpeppar (*eller svartpeppar*)
 2 dl vatten
 1 tärning buljong, grönsak
 1/2 msk soja
 1 tsk sambal oelek (*-2 tsk*)
 1 st purjolök (*strimlad*)
 2 msk mango chutney
 2 dl creme fraiche
 1 st mango (*eller 150 g fryst, tärnad*)
 1 dl ris, jasmine

Gör så här ▮

Hetta upp olja och smör i en stekpanna eller gryta. Bryn kycklingen runt om. Salta och peppra. Tillsätt vatten, buljongtärning, soja och sambal oelek. Sänk värmen och småkoka under lock 15 minuter.

Tillsätt purjolök, chutney och crème fraiche. Koka ytterligare 5 minuter. Skala mangon och skär den i bitar. Lägg bitarna i grytan strax före servering.

Servera med jasminris och en sallad med till exempel tomater, avokado, olja, salt och peppar.

Ur Mersmak nr 10 2009, Recept insänt av Kristin Eriksson