

inköpslistan.se

Av: Chris Wesslén

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

MANGOCHUTNEY KYCKLING

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 msk margarin
1 tsk salt
1 krm svartpeppar, grovm.
4 dl creme fraiche, lätt
1 dl mango chutney
1 tsk curry
2 klyftor vitlök
3 dl ris, basmati

Gör så här

Ugnsvärme 200 grader

Stek kycklingfiléerna i margarin. Salta och peppra. Lägg i en smord ugnsfast form.

Blanda cremefraiche, mangochutney, curry och pressad vitlök.
Lägg röran ovanpå kycklingen.

In i ugnen cirka 20-25 minuter.

Koka riset.