

inköpslistan.se

Av: Anna Larsson

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

MANGOKYCKLING

Ingredienser

500 g kycklingfile
1 msk matolja *(att steka i)*
150 g purjolök
1 tsk maizena
1 st apelsin
(rivet skal o pressad saft)
300 g mango *(urkärnad mango i skivor)*
salt
svartpeppar
2 msk mango chutney
4 dl ris

Gör så här

1. Fräs kycklingen i omgångar i fettet i en stor stekpanna. Ta upp på fat.

2. Sätt på riset.

3. Fräs sedan purjon lätt. Rör ut mjölet med apelsinsaften blandad med så mycket vatten att det blir 1,5 dl.

4. Under tiden riv och pressa apelsin och skala och skär mangon.

5.Häll det i pannan och blanda ner kyckling, apelsinskal, mangoskivor, salt och peppar och koka ett par minuter.

Smaka av med mango chutney.