



bild saknas

- ▮ 2 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Pasta

THAILÄNSK KYCKLING MED KOKOS

Ingredienser ▮

2 st kycklingfile (250g)
 1 dl ris (basmati eller jasmin)
 4 st salladslök
 200 g broccoli
 50 g sockerärter
 (eller haricots verts)
 1 tsk matolja
 2 msk currypasta (grön thailändsk)
 1 dl kokosmjölk
 1 msk koriander (färsk)
 1 nypa salt

Gör så här ▮

1. Skär kycklingköttet i strimlor
2. Koka riset i lättsaltat vatten enligt förp. anv.
3. Strimla salladslöken och förb de övriga grönsakerna. Koka brocolibuketterna i lättsaltat vatten ca 5 min. Lägg i sockerärter eller bönor och koka ett par minuter till.
4. Fräs kycklingen i oljan i stekpanna på ganska stark värme. Rör om och skaka pannen under tiden. Tillsätt salladslöken och currypastan och blanda om.
5. Låt broccoli och bönor rinna av väl och lägg dem i pannen tillsammans med kokosmjölk och koriander. Hetta upp och blanda om. Smaksätt med salt.

Servera med riset.

(Recept ur boken "Snabblagat med viktväktarna")