

inköpslistan.se

Av: Mattias och Irina

2 port

Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Pasta

THAILÄNDSK KYCKLING MED KOKOS

Ingredienser

2 st kycklingfile *(250g)*
1 dl ris *(basmati eller jasmin)*
4 st salladslök
200 g broccoli
50 g sockerärtor
(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 broccolibuketterna i lättsaltat vatten ca 5 min. Lägg i sockerärtor eller bönor och koka ett par minuter till.

4. Fräs kycklingen i oljan i stekpanna på ganska stark värme. Rör om och skaka pannan under tiden. Tillsätt salladslöken och currypastan och blanda om.

5. Låt broccoli och bönor rinna av väl och lägg dem i pannan tillsammans med kokosmjölk och koriander. Hetta upp och blanda om. Smaksätt med salt.

Servera med riset.

(Recept ur boken "Snabblagat med viktväktarna")