

KYLLING I KARRY MED GRØNTSAGER

Den her opskrift på kylling i karry er fyldt med skønne grøntsager, der sammen med kyllingen hygger sig i en lækker cremet karrysovs med kokosmælk. Så er det lige pludselig ekstra nemt at spise masser af grøntsager, og retten kan evt. serveres med kogte ris og en salat.

•

Til

- 1 bdt forårsløg
- 2 gulerødder
- 1 rød peberfrugt
- 1 broccoli
- 2 spsk olie
- 2 tsk rød karrypasta
- 3 tsk karry
- 2 kyllingefileter
- 2 fed hvidløg
- 2 ds kokosmælk
- 1 terning hønsebouillon
- 1/2 citron (saft)
- 2 tsk sukker
- salt
- peber

Start med at klargøre grøntsagerne. Snit både den hvide og grønne del af forårsløgene i skiver, men gem den grønne del, og sæt dem til side. Skær gulerødder og rød peber i tynde stave, og skær broccolien ud i små buketter. Sæt grøntsagerne til side.

Varm olien op i en pande eller wok ved middel-høj varme. Lad karrypastaen og karrypulveret svitse et par minutter i olien. Skær imens kyllingefileterne igennem på langs og herefter i grove tern. Kom kyllingeterne op i panden, og brun dem af i karryen. Pres hvidløget udover kyllingen, og svits det med et minuts tid. Kom de snittede forårsløg (den hvide del), rød peber og gulerødder på panden, så de også kan svitse med et par minutter. Tilsæt herefter kokosmælk, hønsebouillon, citronsaft og sukker, og lad retten simre i 10 minutter.

Smag til med salt og peber samt evt. mere citronsaft og sukker. Kom broccolibuketterne i retten, og lad dem simre i 5-10 minutter, så de stadig har lidt bid.

Pynt til sidst retten med forårsløgene, og server med eks. kogte ris til.

