

Kycklingcurry med ris

Njut en lättlagad kycklingrätt med indiska dofter, smaker och färger.



Ingredienser, 4 portioner

- kycklingfiléer, ca 500 g
- 2 vitlöksklyftor
- 2 tsk smör
- 1 tsk salt
- ½ msk tomatpuré
- 1 tsk mald ingefära
- 1 tsk garam masala
- 1 tsk gurkmeja
- 1 krm chilipeppar
- ½ dl vatten
- 2 dl lätt crème fraiche
- färsk koriander eller bladpersilja

Gör så här

Skär kycklingfiléerna i strimlor. Skala och hacka vitlöken. Bryn kycklingkötten i smör i en teflonpanna. Krydda med salt och lägg över i en gryta. Tillsätt vitlök, tomatpuré, alla kryddor, vatten och crème fraiche. Låt grytan koka ca 5 min. Garnera med koriander eller persilja.

Servera med kokt ris blandat med tärnad gurka, gul paprika och tomat.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	400 kcal
Protein	36 g
Kolhydrat	37 g
Fett	12 g
