

Kylling i karry med grønsager

Mandag 13. september 2021

Ingredienser

4 stk. kyllingebryst
1 ds. ananas i skiver (saften skal også anvendes)
4-500 gr. champignoner
2 løg
3 fed hvidløg
1 bdt. forårsløg (eller porrer)
1 rød peberfrugt
1 ds. kokosmælk
1/4 l. madlavningsfløde
2-3 spsk. mild karry
Salt
Friskkværnet peber
Olie til stegning
Frisk persille eller koriander til pynt
Evt. lidt tørret chili

Fremgangsmåde.

Flæk kyllingebrysterne på langs på den smalle side, så hvert enkelt kyllingebryst bliver til to bryststykker af halv tykkelse. Kom kyllingestykkerne i en pose, og hæld et par spsk. karry ned i posen. Sørg for at fordele karryen godt på alle kødflader. Opvarm lidt olie på og kyllingestykkerne på begge sider ved forholdsvis høj varme. Drys lidt salt og peber på kyllingestykkerne, og læg dem i et ildfast fad.

Hæld saften fra ananasskiverne ned i en skål, og svits ananasskiverne på panden i fedtstoffet fra kødet i et par minutter. Krydr med lidt karry og læg dem ned i fadet ovenpå kyllingestykkerne.

Hak løg og hvidløg fint. Skær forårsløgene i tynde skiver, halver de rensede champignoner og skær peberfrugten ud i mundrette stykker.

Steg champignonerne for sig indtil de er lysebrune, og vend dem ned i fadet. Steg nu løgene klare i et par minutter.

Tilsæt herefter hakket hvidløg og peberfrugt og svits det hele af i yderligere et par minutter.

Hæld det hele ned i fadet.

Kog panden af med ananassaften, tilsæt herefter kokosmælk og madlavningsfløde og lad blandingen koge op. Smag sovsen til med karry, salt og peber og evt. lidt tørret chili og jævn sovsen med lidt majsmeel, hvis konsistensen er for tynd.

Hæld forårsløgene i den færdige karrysovs, og lad dem simre med i yderligere et par minutter.

Hæld karrysovs i fadet, og stil fadet i ovnen ved 180° grader i ca. 20-30 minutter.

Drys lidt friskhakket persille eller koriander over fadet før servering.

Server ris, perlebyg eller andet til