

Kylling i kokos og karry

Mandag 23. januar 2017

Ingredienser

750 gr. kyllingefilet
olie til stegning
3 løg, små tern
3 æbler i tern
6 fed hvidløg, hakkede
4 spsk. ingefær, revet
4 spsk. karry
3 tsk. spidskommen
2 dl røde linser
1½ dl kokosflager el. kokosmel
2 dåser kokosmælk,

Salt, peber

saft af 3 limefrugt
2-3 dl vand
250 gr. butternutsquash i terninger

Ris

Ca. 1 dl pr. person

Opskriften er til 6 pers.

Fremgangsmåde

Skær kyllingebrysterne i skiver, og steg dem i lidt olie i en stor, varm gryde.

Tag dem op, når de har taget godt med farve og er næsten gennemstegte.

Sæt dem til side.

Kom evt. en smule mere olie i gryden, og sautéér løg, æble, hvidløg og ingefær, til det er klaret, men uden at det tager farve.

Hak spidskommen med en kniv.

Kom karry og spidskommen på, og lad det få varmen.

Skyl linserne i koldt vand. Tilsæt linser, kokos, kokosmælk, limesaft og en smule vand.

Lad saucen simre under låg i 20 minutter - spæd undervejs med vand.

Kom kyllingen i sammen med butternutsquashen og lad den simre med i yderligere 10 minutter, eller til den er mør.

Ved servering drys hakket koriander henover retten.

Server syltet ingefær ved siden af og peanuts.

Kog risen efter anvisningen på posen