

# Kylling i karry med gulerødder og forårsløg

600 kyllingebrystfilet

20 g smør

1 spsk neutral olie

1 spsk gurkemeje

1 spsk karry

20 g frisk ingefær

2 ds kokosmælk

3 spsk citronsaft

1 tsk salt

300 g gulerødder

~~150 g fuldkornsløg~~  
Kyllingestykker efter pakkens anvisning. Dup kyllingefileter med køkkenrulle og skær dem i mundrette stykker. Varm en gryde eller sautepande op med smør og olie, kom gurkemeje, karry og frisk ingefær i olien og lad smagen af krydderier komme frem under omrøring et par minutter ved jævn varme. Tilsæt kyllingestykkerne og lad dem sautere i 5-6 minutter, så alle stykker er dækket af krydderier og brunet af. Kom kokosmælk ved og lad det koge i 10 minutter ved svag varme.

~~Silberblomst~~  
Tilsæt citronsaft og salt. Kom gulerødder skåret i skiver og forårsløg skåret i skrå skiver i saucen og lad det simre, til grøntsagerne er møre.

340 g fuldkornsrís

Anret kylling i karry med æble skåret i tern, frisk koriander og ris i en skål.

Pynt:

Energi pr. person: 3981 KJ / 948 kcal

1 rødt æble

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 7,0 g

Fedt: 8,0 g

Kulhydrat: 13,0 g

