

# Kyllingeoverlår i spidskål med karry, rosenkål og cashewnødder

25 g smør

2 tsk stødt karry

4 stk kyllingeoverlår med rygben

\*Spidskål i karry:\*

300 g rosenkål

500 g spidskål

20 g frisk rød chili

20 g smør

½ tsk karry



~~Varm smør~~  
Varm smør i en pande til det bruser, tilsæt karry og lad det stege i smørret i 1 minut. Kom kyllingeoverlår i panden og brun dem på alle sider. Kom det hele i en lille bradepande og giv det 25-30 minutter ved 200°C i alm. ovn.

Salt og peber

Skær rosenkål i halve, spidskål i grove stykker og snit chili i tynde ringe. Varm samme pande op igen med lidt smør og karry. Tilføj rosenkål og chili, og lad det stege i 2 minutter ved medium varme. Kom herefter de grove stykker af spidskål i og lad det sautere i 3 minutter. Tilsæt fløde og lad det koge op i 5 minutter. Smag til med salt, peber og limesaft. Vend godt sammen.

Anret på en tallerken med 1 stykke kyllingeoverlår, spidskål i karry og top med kogt perlespelt, ristede cashewnødder og hakket bredbladet persille.

\*Tilbehør\*:

300 g kogt perlespelt

Energi pr. person: 3545 kJ / 844 kcal

50 g ristede cashewnødder

Næringsindhold pr. 100 g:

25 g bredbladet persille

Fedt: 12,0 g

Kulhydrat: 6,0 g