



Indisk kyllinggryte

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 40 MINUTTER ALLERGENER: INGEN



Ingredienser

- 1 løk
- 1 paprika
- 200 g squash
- 2 hvitløksfedd
- 1 ss hakket ingefær
- 1 chili
- 2 ss olivenolje eller ghee
- 600 g strimlet lårfilet av kylling
- 1 ss tomatpuré
- 2 ts garam masala
- 1 ts malt koriander
- 1 ts gurkemeie
- 3 dl kokosmelk (ikke lett)
- 1,5 dl hermetiske hakkede tomater
- 75 g spinat
- Salt og pepper
- 2 ss hakket gressløk (valgfritt)

Blomkållris

- 500 g blomkål
- 1 vårløk
- 2 ss olivenolje

Fremgangsmåte

- Kutt løk, paprika og squash i terninger. Finhakk hvitløk, ingefær og chili.
- Varm olivenolje i en gryte til medium varme. Stek løk til den blir blank.
- Tilsett hvitløk, ingefær, chili og strimlet kylling. Stek til kjøttet er gjennomstekt.
- Tilsett tomatpuré og krydder, og stek i ytterligere et par minutter før du rører inn kokosmelk og hermetiske hakkede tomater. Kok opp og la putre i 15-20 minutter, til kyllingen er gjennomkokt.
- Rør inn spinat og smak til med salt og pepper før servering.

Blomkållris

- Rasp blomkål med et rivjern, hakk med en kniv eller pulser i en foodprosessor. Kutt vårløk i tynne skiver.
- Varm olivenolje i en gryte til medium varme. Stek blomkållris og vårløk i 5-7 minutter. Smak til med salt og pepper.
- Server gryten med blomkållris og dryss over gressløk etter ønske.

KALORIER : 513KCAL | KARBOHYDRATER : 11G | PROTEIN : 34G | FETT : 36G