



DIN FØRSTE KOGEBOG



@MOVINGOUT.DK



RØD KARRY MED KYLLING OG RIS



30 min



2 Personer

Ingredienser:

200g kylling

1 dåse Rød Karry sovs

Rød karry pasta

1/4 fløde

Majsstivelse

2 dl Jasmin Ris

Tips:

For den bedste smag kan den røde karry
dåse købes i Fakta.

Jo tykkere en sovs, jo bedre!

Fremgangsmåde:

1

Tilføj 3 dl. vand til en gryde. Til en dl. ris skal der bruges 1,5 dl vand. Sæt låg på gryden og hæld risene i når det koges. Risene skal have 20 minutter.

2

Kyllingen skæres til, og skæres i små stykker. En ny gryde bliver brugt med en smule stegemiddel som margarine eller olie.

3

De små kyllingestykker bliver steget sammen med en skefuld rød karry pasta til det ikke er rå mere.

4

Til kyllingen tilføjes dåsen med rød karry sovs. Det blandes sammen med noget fløde, smag efter! Den røde karry er stærk og fløden er med til at gøre den mild.

5

Tilsidst tilføjes majsstivelse for at gøre sovsen tyk. Risene er færdig og maden kan serveres med en valgfri salat.



PASTASALAT MED AVOKADO



40 min



2 Personer

Ingredienser:

300g pasta

1 agurk

2 Røde peberfrugter

2 Pakker ternet bacon

1 Pakke ternet skinke

2 Avokadoer

Tips:

Baconen skal være sprød, derfor giv det så lang tid som overhovedet muligt for bedste effekt. Læg det derfor på en tallerken med køkkenrulle for at suge fedtet væk

Fremgangsmåde:

1

Start med at sætte baconen til at stege på en pande. I mens baconen starter fyld en gryde op med vand med en smule salt i.

2

Sæt gryden over med vand og læg et låg på. Find agurk og peberfrugt frem og skær det i små tern. Jo mindre, jo bedre. Når vandet koger hæles en halv pose pasta i.

3

Når baconen er næsten færdig med at stege tilføjes skinden. Det giver en ekstra smag at stege sammen med baconen for fedtets skyld.

4

Når pastaen er færdig hældes de ned i et dørslag og køles med en smule koldt vand. Baconen og skinden hældes ned på en tallerken med et stykke køkkenrulle ovenpå.

5

Agurk, peberfrugt, bacon, skinke og pastaen blandes sammen i en stor skål. Dernæst tilsettes avokado skåret i små tern.





@MOVINGOUT.DK