

Chicken curry nam nam

726724

ICA



Under 45
min



10
ingredienser



Medel

En krämig kycklinggryta står på kvällens meny! Låt kycklingfilé smaksättas med curry och en salsa med smak av mango och papaya för att få asiatiska influenser till rätten. Ät den sedan med nykokt ris, haricots verts och skivad gurka.



Ingredienser 4 portioner

- 4 port ris
- 600 g kycklingfilé
- 2 tsk olja
- 1/2 msk curry
- salt
- peppar
- 2 1/2 dl vispgrädde
- 1 förp salsa à 230 g (gärna ananas, medium)
- 1/2 förp frysta haricots verts (bönor) (à 500 g)
- 1 gurka

För alla

Kontrollera noga innehållet i salsan.
Fri från gluten och ägg.
Gör laktosfri: välj laktosfri grädde.
Gör mjölkproteinfri: byt ut grädden mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt.

Gör så här

Tina kycklingen och bönorna.

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Skär kycklingen i skivor och stek dem i oljan i en stekpanna. Sänk värmen och krydda med curry, salt och peppar. Rör i grädden och salsan. Låt sjuda i 5 minuter. Vänd ner bönorna och låt de bli varma. Smaka av med salt och peppar.

Skär gurkan i bitar.

Servera kycklingen med gurka och ris.

Tips

Krydda med lite chiliflakes för extra hetta i rätten.