



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kokosgryte med kylling og rød curry, søtpotet, kikerter, eple og basmatiris

Kokosgryte med kylling og rød curry

1 stk gul løk
1 stk søtpotet
1 pakke kikerter
1 stk lime
200 g skivet kyllingfilet
½–1 pakke rød currypaste
2 pakker kokoskrem
1 pakke høsebuljong
1 ss hvetemel* ^B
2–3 dl vann ^B

Ris

135 g basmatiris

Topping

1 stk rødt eple
1 bunt koriander

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Kokosgryte med kylling og rød curry:** Skrell løken og søtpoteten. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Skyll limen, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Kutt kyllingen i strimler. Grovhakk løken, og kutt søtpoteten i mindre biter.
- 2. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 3. Kokosgryte med kylling og rød curry, fortsettelse:** Varm opp en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, søtpotetbitene og kyllingen i 2–3 minutter, til kyllingen er godt brunet. Tilsett halve pakken med currypasten og 1 ss hvetemel, og stek videre, under omrøring, i omtrent 1 minutt. Rør inn kokoskremen, høsebuljongen og 2 dl vann, og kok opp. La det hele småkoke i omtrent 15 minutter, eller til søtpotetbitene er gjennomkokte. Tilsett kikertene mot slutten av koketiden, og smak til med salt, pepper, det revne limeskallet, saften fra limen og eventuelt mer av currypasten. Tilsett mer vann om sausen er for tykk.
- 4. Topping:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Skyll og tørk korianderen. Server epleterningene og korianderen til retten.



TIPS!

Rist gjerne litt kokosflak eller cashewnøtter i en tørr stekepanne, og dryss det over gryten ved servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnllia alternativ