



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Palak chicken med färsk spenat, tomat och basmatiris

### Palak chicken

Gul lök 1 st  
 ● Olja 1 tsk  
 Kycklingfilé strimlad 300 g  
 Vitlök 1 klyfta  
 Garam masala ½ förp  
 Tomatpuré 1 förp  
 Chili flakes ½ tsk  
 ● Salt ½ tsk  
 Tomat 2 st  
 ● Vatten 1 ½ dl  
 Vispgrädde 1 dl  
 Babyspenat 50 g  
 ● Socker 1 tsk

### Till servering

Basmatiris 135 g

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

2. **Palak chicken:** Skiva gul lök. Hetta upp lite neutral olja i en stekgryta och stek strimlad kyckling och gul lök ca 2 min. Tillsätt pressad vitlök, garam masala, tomatpuré, chili flakes, salt och fräs ytterligare ca 3 min under omrörning.

3. Tärna tomater. Tillsätt tomat, grädde, vatten och socker. Låt sjuda på medelhög värme ca 5 min tills kycklingen är helt genomstekt. Rör ner babyspenat. Dra från värmen, smaka av med salt.

4. Servera palak chicken med nykokt ris.