



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Kycklinggryta med aubergine, spiskummin, kokos och chili

### Till servering

Bulgur 125 g

### Kycklinggryta

Gul lök 1 st

Vitlök 2 klyftor

Röd chili 1 st

Aubergine 1 st

Kycklinglårfile 300 g

● Salt ½ tsk

Riven ingefära 1 förp

Spiskummin 1 förp

● Vatten 1 ½ dl

Coconut cream 1 förp

Kycklingbuljong 1 förp

Koriander 20 g

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,  
Vatten

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

2. **Förberedelse kycklinggryta:** Klyfta gul lök. Finhacka vitlök och strimla röd chili. Tärna aubergine. Skär kycklinglårfile i mindre bitar, ca 4 per file.

3. **Kycklinggryta:** Hetta upp olja i en stekgryta. Stek kycklinglårfile och aubergine ca 4 min, krydda med salt. Tillsätt lök, vitlök och röd chili. Låt fräsa ytterligare ca 3 min. Tillsätt riven ingefära, spiskummin, vatten, coconut cream och kycklingbuljong. Låt sjuda ca 8 min.

4. Grovhacka koriander. Dra grytan från värmen och blanda ner koriander. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

5. Servera kycklinggryta med bulgur.