



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingedeller med rustik karrysauce, blomkål og gulerødder

Det skal du bruge

½ fed hvidløg
½+½ stk løg
300 g hakket kylling
½ stk æg
135 g basmatiris
1 stk gulerod
½ stk porre
1 stykke blomkål
½ stk æble
1 pose karry
1 pose kokoscreme
½ pk dild, frisk
1½ dl vand ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. **Fars:** Pil og pres hvidløg. Pil løg, riv den ene portion og gem resten. Rør hvidløg, revet løg, kyllingekød, æg, 1 spsk mel, lidt salt og peber til en sammenhængende og fast fars. Sæt farsen i køleskabet til den skal bruges.
2. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
3. **Grøntsager:** Skræl gulerødder og rens porre. Skær i grove stykker på ca. 2x2 cm. Del blomkål i små buketter. Damp grøntsagerne i lidt letsaltet vand i 5-7 min.
4. **Kyllingedeller:** Tag farsen ud af køleskabet og form 4-5 små frikadeller pr. person. Varm olie op på en pande ved høj varme. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem ca. 7 min. til de er gennemstegte. Vend jævnligt.
5. **Rustik karrysauce:** Skyl æble og fjern kernehuset. Skær æble og resten af løget i tern. Varm lidt olie op i en gryde og svits karry og løg ca. 2 min. til de er bløde. Tilsæt æble og steg ca. 1 min. under omrøring. Tilsæt kokoscreme og vand og lad saucen koge ca. 4 min. Smag til med salt og peber.
6. Pluk dild og brug det som pynt. Servér med grønt og ris.