

Muligatawny - indisk gryderet

Opskrift til 4-6 personer

Forberedelsestid

25 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

- olie til stegning
- 1 tsk gurkemeje
- 3 tsk spidskommen
- 1 tsk tørret koriander
- 3 tsk karry
- 1 tsk kanel
- 1 tsk kardemomme
- 3 tsk salt
- 500 g kyllingefilet
- 1 peberfrugt
- 1 løg (gerne forårsløg)
- 3 fed hvidløg
- 2 store gulerødder
- 5 cm frisk chili
- 1 dåse hakket tomat
- 1/2 liter madlavningsfløde, kokosmælk eller piskefløde
- 1/2 dåse ferskner i sukkervand

Tilbehør og toppings

- Fuldkornsrís
- Frisk persille
- Mango
- Forårsløg
- Salte peanuts
- Rød chili

Sådan gør du

1. Kog risene efter anvisning
2. Hak peberfrugt, gulerødder, løg, hvidløg og chili i den størrelse du ønsker
3. Kom lidt olie på en wok og brænd krydderierne af, så det dufter skønt i hele hytten
4. Steg kyllingen her i til den er brunet af, tag så kyllingen op igen og læg den på en tallerken
5. Kom lidt mere olie i wokken og tilføj de hakkede grøntsager

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

side 1 af 2

6. Tag fersknerne op og hak dem i lidt mindre stykker, kom dem ned til resten af wokken sammen med halvdelen af sukkervandet
7. Kom dåsen med hakket tomat og fløde ned til retten og kom nu kyllingen tilbage igen
8. Lad det hele simre i 15 minutters tid imens du klargør dine toppings
9. Så er det ellers bare at tage for sig af ris, sauce og friske toppings