

Ristaffel

Opskrift til 4-6

Forberedelsestid

25 minutter

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

- 400 g kyllingebryst
- 1 peberfrugt
- 150 g gulerod
- 1 rødløg
- 1 æble
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. salt + lidt peber
- 2 dåser kokosmælk

Tilbehør og forslag til toppings

- Ris (jeg kogte 3 dl)
- Rosiner
- Kokoschips
- Salte peanuts
- Persille
- Forårsløg
- Banan
- Æble
- Frisk mango
- Sprød bacon

Sådan gør du

1. Bring en gryde vand i kog og kom dine kyllingebryst her i når vandet koger, de skal have 15 minutter og være dækket af vandet
2. Sæt også ris over, så de kan koge
3. Skær peberfrugt, gulerod, rødløg og æble i mindre tern og hak hvidløg fint
4. Kom olie i en dyb pande eller wok og svits rødløg, hvidløg og karry af her i til løgene begynder at blive bløde
5. Kom så peberfrugt, gulerod og æble ved og vend det rundt i 5 minutters tid, til det falder let sammen

6. Tilføj kokosmælk og smag til med salt og peber
7. Når kyllingen er færdigkogt, skal kyllingekødet skæres / trækkes fra hinanden. Jeg synes det er nemmest at skære med en skarp kniv, mens man holder igen med en gaffel.
8. Kom kyllingekødet ned i saucen og server med de kogte ris og de toppings du foretrækker. Disse skal også lige klargøres imens retten står og simrer let