KYLLING/KARRY-GRYDE

RÅVARER

- Posen indhold af kylling (500 g)
- 1 broccolihoved
- 6 tsk karry
- 1 tsk paprika
- 2 spsk sukker
- 1 tsk stødt spidskommen
- 1 ds kokosmælk
- 2 stk grøntsagsbouillonterning
- Posen indhold af ris (4-5 dl)
- Diverse grøntsager fra madboden
- Salt og peber

Topping:

- Peanuts

HUSK AT VASKE HÆNDER

PÅ SNITTEBORDET

- Skær kylling i 3x3 cm tern.
- Skyl broccoli godt. På et andet skærebræt, bræk/skær broccoli i små buketter (1x1 cm). Skær stokken i 0,5x0,5 cm tern.

PÅ BÅLET

Onepot kylling/karry:

- Put kylling, karry, paprika, sukker, spidskommen, kokosmælk og grøntsagsbouillonterning i en gryde. Sæt denne på bålet med et låg på, med lad der være en lille sprække, hvor damp kan slippe ud.
- Lad det simre i 30 minutter. Rør jævnligt i gryden for at det ikke brænder på.
- Efter de 30 minutter tages gryden af varmen. Brug to gafler til at ”rive” kyllingen fra hinanden.
- Læg broccoli i gryden, og sæt gryden tilbage på bålet i 5 minutter for at få noget varme til retten.
- Smag til med salt og peber.

Ris:

- Hæld ris i en gryde.
- Tilsæt 8 dl vand og en smule salt.
- Sæt gryden på bålet i 10 minutter ved høj varme under låg.
- Sæt herefter gryden over nogle gløder i yderligere 10 minutter under låg.
- Rør jævnligt i grydens bund for at undgå at risene brænder fast.

MÅLTIDET

- Server måltidet med topping.
- Velbekomme!