



Kylling i Karry

4

Ingredienser

- 2 store kyllingebryst
- 2 dl hønseboullion
- 3 dl vand

- **Karry-sauce**
- 2 spsk. olivenolie
- 1 finthakket løg
- 1 fed finthakket hvidløg
- 1 groftrevet æble
- 1-2 spsk. karry (kommer meget an på styrken)
- 1/2 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- 1/2 tsk kardemomme
- 1/2 tsk koriander
- 2 dl kogevand fra gryden med kogt kyllingebryst
- 3 dl mælk
- 1/2 dl piskefløde
- majsstivelse rystet sammen med 1 dl mælk
- Salt og peber

- **Ris**
- 2 1/2 dl ris fx basmati (eller mere hvis man er meget glad for ris)
- 2 kardemommekapsler
- 5 dl vand
- lidt salt

- **Tilbehør**
- Æble i tern, banan i skiver, mango i tern, ananastern, groft kokosmel, rosiner, mango chutney, bredbladet persille eller koriander

Udskriv opskrift

30 min.

Fremgangsmåde

Kyllingekødet:

Kom kyllingebryst (uden skind) i en gryde med vand og boullion. Kog i ca. 15 minutter eller til kyllingen er mør. Tag kyllingekødet op og skær i skiver eller tern. Gem 2-3 dl af kogevandet til karrysauce.

Ris:

Kog risene efter anvisningen på emballagen og kom desuden to knuste kardemommekapsler i gryden med ris, vand og salt (det smager fantastisk!)

Karrysauce:

Steg løg, hvidløg, karry, spidskommen, kardemomme, gurkemeje og koriander i en gryde med olivenolie i et par minutter til løgene er møre og klare. Rør revet æble i gryden, sammen med kogevand fra kylling og mælk. Lad den småkoge i nogle minutter, jævn sauceen med en smule majsstivelse rystet sammen med mælk, kog op, så den bliver god i konsistensen.

Smag til med fløde, salt og peber. Tilsæt kyllingekødet og varm sauceen igennem.

Server gerne kylling i karry eller ristaffel, de små retter i skåle hver for sig, så man selv kan anrette på tallerkenen.