Kylling i karry

SÆSON: Hele året **TIL: 4 pers** **TID:** 1 time

DET SKAL DU BRUGE:

100 g grøntsager f.eks. gulerødder, squash, selleri eller pastinak

1 lille æbler

1 porre eller løg

1 cm frisk ingefær

1 fed hvidløg

¼ frisk chili

2-3 spsk karry (se evt. opskrift på hjemmelavet karry)

1 dl tørrede linser / ½ dåse linser, f. eks røde eller grønne

1 lille dåse kokosmælk

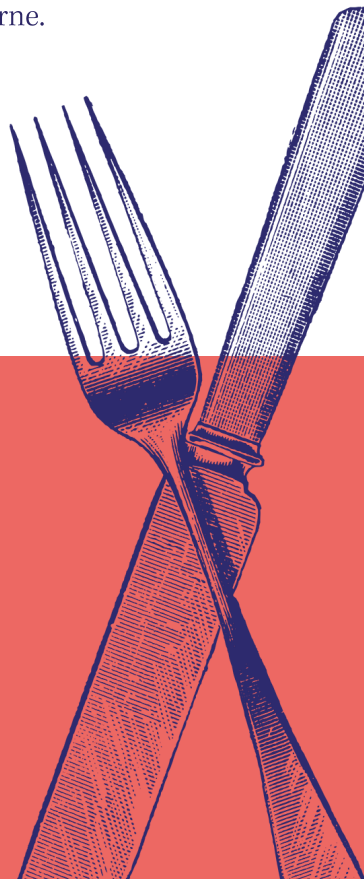
1 dl fond eller hønsebouillon

Salt & peber

2 stk. kyllingebryst i små stykker

SÅDAN GØR DU:

1. Riv grøntsagerne på den grove side af et rivejern.
2. Skær æblerne og porrerne/løgene i små tern.
3. Riv ingefær og hvidløg på den fine side at et rivejern.
4. Skær chilien helt fint.
5. Svits karry med olie.
6. Tilsæt grøntsager, chili, ingefær, halvdelen af æblerne og svits det hele godt.
7. Tilsæt kokosmælk og fond/bouillon og lad det simre. Bruger du tørrede linser skal de tilsættes nu og koges med i ca. 20 min.
8. Smag sovsen til.
9. Kyllingekødet tilsættes og retten koger yderligere 10-15 min.
10. Bruger du linser fra dåse tilsættes de nu.
11. Lige inden servering tilsættes resten af æblerne.



TIPS OG TRICKS

- Brug ris, nudler eller bulgur som tilbehør til retten.
- Lav evt. lidt knasede topping af hakkede mandler, persille eller ristet kokos.
- Du kan prøve at lave din egen karry og bruge i retten.
- I stedet for kokosmælk kan du bruge en blanding af fløde og hønse-fond/bouillon.