

Kang Kari Gai

Kylling i karry

4 personer

Ingredienser:

4 kyllingefileter
2 dåser kokosmælk
1-1½ spsk gul karrypasta
1 tsk salt
2 spsk soya sauce
1½ dl vand
2 kartofler
1 gulerod
1 løg
350 g jasminris



Tilberedningstid: ca. 35 min.

1. Skræl grøntsagerne og skær dem i små tern (1 x 1 cm). Skær kyllingefileterne i tynde strimler.
2. Kog risene i 12 min. i 6 dl vand med 1 tsk salt og lad dem trække indtil kyllingen er færdig.
3. Bring kokosmælken i kog i en gryde ved medium varme. Tilsæt karrypasta og lad det koge i 5 minutter, mens der røres. Tilsæt kylling og salt og bring i kog igen. Tilsæt vand, kartofler, gulerødder, løg og soya. Lad det koge i 20 min.

Tip: Spar på karrypastaen, hvis du vil have retten mindre krydret

Næringsindhold pr. person:

Energi: 1675KJ (398 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	370	88	22
Kulhydrat	774	184	46
Fedt	531	126	32