

Thai-inspireret kyllingegryde

Gryderetter fungerer bare supergodt for mig. Især fordi det er let at lave dobbeltportion og det tager på ingen måde dobbelt så lang tid.....

Jeg gemmer resterne i fryseren, og så har jeg altid sund "fastfood" til travle dage. For mig er det et *MUST*, at det skal være let ellers kan jeg simpelthen ikke få tid til de sunde valg.

Opskrift:

4 kyllingebryst i tern
2 rødløg i strimler
2 porrer i skiver
2 peberfrugter i strimler
Chili efter smag.
1 spsk. tahin
1 spsk. citronsaft
1 dåse kokosmælk
1 dl. bouillon
Maizena til jævning
Salt og peber
3 spsk. olivenolie til stegning



Fremgangsmåde:

Steg løgene bløde i olien og kom derefter kylling og porre i gryden og lad det stege indtil kyllingen har taget farve. Derefter kommer du de øvrige ingredienser i gryden med undtagelse af den røde peber. Lad det simre ca. 15 min.

Hvis du ønsker en lidt tykkere sovs, så kan du røre 1-2 spsk. maizena op i lidt vand og jævne retten.

2 min. inden serveringen kommes den røde peber i gryden. Smag til med salt og peber.

Tilbehør kunne være blomkålsris, quinoa eller brune ris og en stor portion grønkålssalat.