Hjemmelaget Bali kyllinggryte



Ingredienser

♥ 650 g kyllingfilet
♥ 4 ss olivenolje
♥ 1,5 gul løk (alternativt rødløk)
♥ 5 fedd hvitløk
♥ 2 ss revet ingefær
♥ 2 ss karripulver
♥ 1 ts gurkemeie
♥ 1 ts paprikapulver (søt og mild type)
♥ 2 ss kyllingfond (eller bruk 1 pk (28 g) fond du chef kylling)
♥ 3 dl fløte (se tips)
♥ 1 stor boks (400 ml) kokosmelk (se tips)
♥ 1 rød paprika
♥ 1 gul paprika
♥ 1 grønt eple
♥ 2 vårløk
♥ 1 liten boks (225 gram) hermetisk ananas (se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokt jasminris
♥ 2 lime
♥ 2 dl cashewnøtter (usaltede)
♥ frisk koriander

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene. Når denne gryteretten lages fra bunnen av, brukes det mange fargerike grønnsaker og gode krydder.

Start med å skjære kyllingfiletene i små terninger. Stek disse i en stekepanne med ca. 2 ss olje til de får en god farge på alle sider. Krydre med kvernet salt og pepper.

Ha 2 ss olje i en gryte og tilsett hakket løk, finhakket hvitløk og revet, fersk ingefær.

Tilsett også karri, gurkemeie og paprikapulver.

Stek dette til aromaen fra krydderet virkelig kommer frem og løken blir gyllen og myk.

Tilsett kyllingfond, fløte og kokosmelk og rør godt sammen.

Skjær rød og gul paprika i biter og ha dette i kjelen sammen med kyllingbitene.

Gi dette et oppkok og la blandingen småkoke i ca. 10 minutter.

Skrell eplet og skjær det i terninger, vårløk i skiver, og ananasen i små biter (dersom det er hele ringer i boksen). Ha dette i kjelen sammen med ananassaften fra hermetikkboksen.

Kok opp gryten på nytt og la den småkoke uten lokk i ca. 10 minutter til, slik at kyllingbitene blir helt møre og gryten har fått passe tykkelse (du kan alltids spe på med litt ekstra vann dersom den tykner for mye). Smak til med kvernet salt og pepper.

Server gryteretten varm sammen med nykokt jasminris.

De som liker det (det gjør jeg! □□), kan gjerne bruke cashewnøtter, limebåter og frisk koriander som tilbehør. En grønn salat er også godt å servere ved siden av.

Tips

♥ Denne gryteretten er en hjemmelaget versjon av den superpopulære gryterettposen til TORO. Jeg har brukt denne posen mange ganger gjennom årenes løp, og gryteretten laget på pose kan friskes opp betydelig ved å tilsette masse ekstra, ferske grønnsaker. Fordelen med å lage gryteretten helt fra bunnen av er enda bedre smak og at du får i deg flere sunne næringsstoffer.

♥ Du velger selv om du ønsker å bruke matfløte eller kremfløte. Jeg brukte 2 dl matfløte og 1 dl kremfløte, i tillegg til at jeg brukte kokosmelk som ikke er fettredusert. Dette gir en fyldig og kremete gryterett.

♥ Merk at jeg tilsetter både ananasbiter og ananassaften i gryteretten. I stedet for hermetisk ananas kan du selvfølgelig gjerne bruke fersk ananas (bruk i så fall ca. en kvart ananas som er skjært i terninger).

♥ Tilsett eple, vårløk og ananas til slutt, siden disse bitene tåler kokingen minst. Bruk et fast, grønt eple (Granny Smith) som tåler koking forholdsvis bra sammenlignet med andre type epler, uten å gå i oppløsning.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/hjemmelaget-bali-kyllinggryte