Kylling i karrisaus



Ingredienser

Kylling i karrisaus:
♥ 650 g kyllingfilet, i terninger
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ss smør
♥ 2 løk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 3 dl matfløte
♥ 2 ss kyllingfond (eller 1 chef du fond kylling, se tips)
♥ 1 eple, finrevet
♥ 1 gulrot
♥ 2,5 dl kokosmelk (helfet type)
♥ 2 ss karripulver (se tips)
♥ 1 ts gurkemeie (se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Hvitløksris:
♥ 2 ss olivenolje
♥ 3 fedd hvitløk, presset
♥ 3 dl basmatiris
♥ 5 dl vann
♥ kvernet salt

Servering:
♥ 2 vårløk
♥ 1 bunt frisk koriander

Fremgangsmåte

Kylling i karrisaus:
Finn frem ingrediensene. Skjær kyllingfilet i terninger.

Varm olje og smør i en stor panne. Stek kyllingbitene, hakket løk og hvitløk på middels varme i noen minutter, til kyllingbitene har fått stekeskorpe og er nesten gjennomstekte, og løken har blitt myk og gyllen.

Tilsett matfløte og kyllingfond. Skrell eplet og riv det fint på et rivjern. Gjør det samme med gulroten. Ha både revet eple og gulrot i pannen. Bland godt og la dette koke sammen i noen minutter.

Tilsett kokosmelk, karripulver og gurkemeie. Smak til med kvernet salt og pepper. Bland godt og la gryten småkoke videre i noen minutter til. Lag imens hvitløksris.

Hvitløksris:
Til hvitløksrisen har du først olje og presset hvitløksfedd i en mellomstor kjele. La dette surre litt på middels varme.

Tilsett basmatiris, vann og litt salt. Kok opp og la risen deretter småkoke under lokk i 10 minutter. Ta kjelen av platen og la risen trekke under lokk i ca. 10 minutter til. Sjekk at risen er myk og ferdigkokt, ellers lar du den stå og trekke under lokk i noen minutter til. Smak til om risen trenger litt mer salt.

Ha hvitløksrisen over i en serveringsskål.

Servering:
Finkutt vårløk og rens korianderblader for stilker.

Server kyllinggryten rykende varm sammen med deilig hvitløksris. Topp med vårløk og koriander.

Tips

♥ Jeg har her brukt 1 chef du fond, kylling, som gir veldig god smak på kyllinggryten. Du kan alternativt bruke 2 ss flytende kyllingfond eller 1 terning kyllingbuljong.

♥ Som krydder bruker jeg her karripulver og gurkemeie. Karri er et indisk blandingskrydder som består av koriander, gurkemeie, pepper, spisskummin, bukkehornsfrø, chili og kardemomme. Merk at *karri* er mildere på smak enn krydderet som kalles for *curry*.

♥ Hvis du ikke liker frisk koriander, er det selvsagt bare å droppe det som topping.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kylling-i-karrisaus