

Rød kyllingcurry

Ingredienser:

400 g kokosmelk
200 g kyllingfilet
1 liten rødløk
4 fedd hvitløk
½ rød chilli
2 ss frisk ingefær
4 ts rød currypasta
400 g hermetiske tomater
1 rød paprika
½ aubergine
½ squash
200 g kikerter (hermetiske/boks)
1 ss fish sauce / soyasaus
½ ts sukker
½ lime
2 ss frisk koriander

Forberedelser:

1. Skjær aubergine i skiver
2. Strø salt over aubergineskivene
3. Skjær squash i biter på ca 1 cm
4. Grovhakk rødløk
5. Finhakk hvitløk og chilli
6. Rasp ingefær på et rivjern
7. Skjær paprika i biter på ca 1 cm
8. Skjær kyllingfilet i biter (vis størrelse på bitene)
9. Del 1 lime i 2 biter
10. Mål opp 200 gram kikerter, legg de i en rist og skyll de i kaldt vann
11. Hakk koriander og legg i en skål du setter til side
12. Gjør klart ca 4 ts currypasta

Slik gjør du:

Når alt er delt opp og klart begynner vi å steke og behandle maten!

Vi bruker en kjele til å blande sammen curryen.

Ha ca 2 spiseskjeer med kokosfett (det tykke laget i boksen med kokosmelk) i en varm kjele.

Ha rødløk i panna og la det **frese** i 1-2 minutter.

Tilsett hvitløk, chilli og ingefær i kjelen med løk og la dette **frese** i ca 1-2 minutter.

Tilsett kyllingfilet og la dette **surre** på **medium varme** i ca 5 minutter (voksne kan gå rundt å sjekke at kyllingen er ferdig stekt)

Når kyllingen er **gjennomstekt** tilsetter dere rød currypaste i kjelen.

Rør godt slik at alt blir blandet sammen med currypasta

La dette **surre** i 2 minutter

Skyll saltet av auberginene og tørk av med litt papir

Del aubergineskivene i 4 biter

Hell resten av kokosmelken og hakkede tomater i gryta.

Tilsett paprika, aubergine, squash og kikerter og la kjelen stå å **trekke** i ca 10 minutter

Til slutt tilsettes fish sauce / soyasaus, limesaft og sukker.

Rør gryta godt og dryss over frisk koriander rett før den serveres.