

Kyckling i krämig currysås (Coop Hälsokasse)

🕒 40 min

Energifördelning

420

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	74	18
Kolhydrater	199	47
Protein	147	35

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
2 dl	Råris	155 kcal
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
1 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
1 st	Gul lök, strimlad	10 kcal
250 g	Blomkål, buketter	18 kcal
5 g	Curry	-
2 dl	Mjölk, standard 3%	30 kcal
2 dl	Vatten	-
0.5 dl	Mango chutney	35 kcal
1 msk	Maizena (redning)	7 kcal

Instruktioner

1. Koka ris enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skär kycklingen i mindre bitar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek tills fin färg. Salta och peppra.
3. Tillsätt lök, blomkål och curry, stek ytterligare 2 min.
4. Häll i mjölk, vatten och mango chutney. Låt sjuda under lock ca 8 min, smaka av med salt.
5. Rör ut maizena i lite vatten och red av såsen under omrörning.