

Thaikylling

(4 personer)

Det skal du bruge:

Ca. 400 g kyllingebrystfilet

1-2 tsk. grøn karrypasta efter smag

1 spsk. flydende fedtstof

2 løg (ca. 200 g)

¼ l hønsbouillon

1 lille dåse eller karton kokosmælk light (ca. 165 ml)

1 bundt broccoli (ca. 400 g)

salt, peber

jævning f.eks. majsstivelse og mælk

Pynt:

2 spsk. cashewnødder

Sådan gør du:

Skær kyllingefileterne i mindre stykker.

Svits dem i karrypasta og fedtstof.

Skær løgene i tynde både, og svits dem med.

Tilsæt bouillon og kokosmælk, og lad retten småkoge med låg i ca. 10 min.

Del broccolien i små buketter, og skær stokken i små tern. Kom det i retten, og kog i yderligere ca. 5 min.

Tilsæt jævning, og kog retten igennem.

Smag den til med salt og peber.

Hak cashewnødderne groft. Rist dem evt. på en tør pande først. Drys dem over retten lige inden servering.

Servering:

Server fuldkornsrís eller -nudler til thaikylling og salat til.

Variation:

Du kan bruge forårsløg i stedet for løg.

Pr. person:

Energi 1200 kJ/290 kcal

Fedt 12 g – Kulhydrat 11 g – Protein 30 g

Kulhydrat pr. 100 g 4 g

