Kyllingcurry med mango (Mango Chicken Curry)

Ingredienser



Kyllingcurry med mango:
♥ 4 kyllingfilet (se tips)
♥ 1 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 4 ss nøytral matolje
♥ kvernet salt og pepper
♥ 700 g mango chutney (se tips)
♥ 4 dl kokosmelk
♥ 3 dl kremfløte
♥ 4 ts curry pulver (se tips)
♥ 1 ts gurkemeie
♥ 3 ts flaksalt

Indisk, gul ris:
♥ 500 g basmatiris
♥ 1 ss nøytral matolje
♥ 2 ts flaksalt
♥ 2 ts gurkemeie
♥ 7 dl vann

Servering:
♥ 2 gulrøtter
♥ 1 rødløk
♥ 1 spisspaprika
♥ 100 g cashewnøtter
♥ 1 granateple
♥ 1 bunt frisk koriander

Fremgangsmåte

Skjær kyllingfiletene i store biter. Kutt opp løk og hvitløk. Ha kylling og løk i en store stekepanne sammen med olje. Stek kylling og løk på middels varme, til kyllingbitene har fått god stekeoverflate og løken er myk og gyllen. Krydre med salt og pepper.

Tilsett mangochutney og kokosmelk. Tilsett kremfløte og krydderet (curry powder og gurkemeie).

Bland godt sammen og la curryen småkoke i ca. 10 minutter, slik at kyllingbitene blir helt møre. Smak til med flaksalt. Hold kyllingcurryen varm frem til servering. Hvis du synes at curryen blir for tykk, kan du tilsette litt vann.

Indisk, gul ris:
Ha ris, olje, salt og gurkemeie i en riskoker (eller kjele hvis du bruker det). Bland godt sammen slik at olje og krydder fordeler seg jevnt.

Tilsett vann og la risen koke til den er klar.

Servering:
Rasp gulrøtter, kutt rødløk i tynne strimler og skjær paprika i skiver.

Server kyllingcurryen varm sammen med varm, gul ris og grønnsakene.

Topp tallerkene med cashewnøtter, granateplekjerner og frisk koriander.

Tips

♥ Jeg brukte her 4 store kyllingfilet (totalt 1,1 kg), men det går fint å bruke litt mindre.

♥ Med ferdigkjøpt mango chutney blir det veldig lettvint å lage denne kyllingcurryen. Som mango chutney bruker jeg 2 glass (à 350 gram) av denne typen fra Santa Maria. Veldig god på smak!

♥ Bruk helfet kokosmelk til denne curryen.

♥ Vær nøye på at du bruker indisk currypulver som krydder (som er noe annet enn norsk karripulver). Curry pulver fås kjøpt i de fleste, store matbutikkene. Det samme gjelder gurkemeie.

♥ Ønsker du mer grønnsaker i curryen, kan du tilsette for eksempel biter av gulrot, paprika og spinat.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/kyllingcurry-med-mango-mango-chicken-curry