

Kyllingefileter i citron-karrysauce

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

4 kyllingefileter
6 gulerødder
2 porrer
1 stort rødløg
olie
2 spsk. karry
1 ds. kokosmælk (400 ml)
saft af 1 citron

Tilbehør: Perlebyg, perlespelt eller ris og groft brød

Beskrivelse

Skær gulerødderne i grove skiver og porrerne i ringe. Skær rødløget i både. Læg grøntsagerne i et ovnfast fad og drys med salt og peber.

Rist 1 spsk. karry af i lidt olie på panden. Brun kyllingefileterne heri. Drys med salt og peber og læg dem oven på grøntsagerne.

Rist 1 spsk. karry af i lidt olie i en kasserolle. Tilsæt kokosmælk og citronsaft. Varm sauce op og smag til med salt og peber. Hæld sauce over grøntsagerne og kødet. Dæk fadet med staniol og stil det i ovnen ved 185 grader i 55 minutter.

Server med perlebyg, perlespelt eller ris og groft brød.