



KYLLING MED KARRYSTEGTE BLOMKÅLSRIS OG KNASENDE DUKKAH

4 PERSONER

Kylling og karry er altid godt sammen. - Her er karry en del af tilbehøret til kyllingen i form af karrystegte blomkålsris. Det er en nem og super velsmagende måde at spise ekstra mange grøntsager. Blomkålsrisene steges i kokosolie, gurkemeje og karry, og serveres med friske krydderurter og salte peanuts - det passer perfekt til et lækkert stykke kylling.

INGREDIENSER

- 1 hel kylling
- 1 spsk. salt
- Friskkværnet peber
- 1 stort blomkål
- 1 mellemstort løg
- 1 spsk. kokosolie
- 2-3 spsk. karry
- 1 spsk. fintrevet frisk gurkemeje
- 200 g broccoli
- 2 store gulerødder
- 2 persillerødder
- 2 dl. vand + grøntsagsbouillon
- 2 dl. ærter
- 1 dl. frisk koriander eller persille
- 1 dl. saltede peanuts
- ½ dl. frisk mynte
- DUKKAH:**
- 1 dl. hasselnødder
- ½ tsk korianderfrø
- ½ dl. sesamfrø
- 1 tsk. hel spidskommen
- 1/2 tsk. chiliflager

TILBEREDNING

Gnid kyllingen godt med salt og peber, og læg den i en lille bradepande. Steg den ved 200°C i ca. 1 time, indtil den er gennemstegt.

Hak eller riv blomkålen fint, så stykkerne har størrelse som riskorn. Hæld blomkålsrisene i en sigte, overhæld dem med kogende vand og lad dem dryppe godt af.

Skær løg i små tern. Varm kokosolien op i en dyb pande eller stor gryde, og steg løg, karry og fintrevet gurkemeje heri i et par minutter ved høj varme. Tilsæt blomkålsris og lad dem stege med 4-5 minutter.

Skær broccoli i meget små buketter, og skær gulerødder og persillerødder i små tern. Kog vand og grøntsagsbouillon op i en lille gryde og tilsæt broccoli, gulerødder og persillerødder. Lad det småkoge 2-3 minutter og hæld vandet fra.

Bland grøntsagerne i blomkålsrisene sammen med ærter og friskhakket koriander eller persille, og varm det hele godt igennem.

Hak peanuts groft og skær myntebladene i tynde

1 1/2 tsk. sukker
1 tsk. salt
Friskkværnet sort peber

strimler. Drys peanuts og mynte over
blomkålsrisene lige inden servering.

DUKKAH: Rist hasselnødderne i ovnen 3-5 minutter ved 200°C, og lad dem afkøle let. Gnid skallen af nødderne og hak dem groft. Rist korianderfrø, sesamfrø, spidskommen og chiliflager på en pande et par minutter ved middelvarme. Lad det hele afkøle lidt, og hak så frøene sammen med hasselnødder, sukker, salt og peber i en minihakker. Det må ikke blive for fint, der skal stadig være bid i.

Skær kyllingen ud og drys kyllingestykkerne med knasende dukkah.

Server kyllingen sammen med karrystegte blomkålsris.

TIP: Dukkah - du ka' med fordel lave en stor portion og gemme, så har du en lækker og sprød smags giver til at drysse over f.eks. stegte grøntsager eller bruge som panering på et stykke kyllingebryst inden stegning.