



ONE POT CURRY MED UDBENET KYLLINGEOVERLÅR, GRØNNE BØNNER OG LIME

4 PERSONER

Udbenet kyllingeoverlår er møre og saftige små stykker kylling, som passer perfekt til ovn- og simreretter.

Her er masser af smag i både grøntsagerne og de saftige kyllingeoverlår - og det bedste af det hele er, at retten nærmest laver sig selv. Alt skal i samme fad og i ovnen - det er hverdagsmad, der passer godt til sene, travle eftermiddage.

INGREDIENSER

- 1 pakke udbenet kyllingeoverlår
- Salt og peber
- 1 spsk. kokosolie (eller anden olie til stegning)
- 1 tsk. rød karrypasta
- 3 dl quinoa
- 3 forårsløg
- 1 rød peber
- 200 g grønne bønner
- 2 gulerødder
- 2 fed presset hvidløg
- 1 spsk. fintrevet ingefær
- 1 spsk. karry
- 1 tsk. stødt gurkemeje
- 1 dåse kokosmælk

TILBEREDNING

Drys kyllingeoverlår med salt og peber på begge sider. Opvarm kokosolie og rød karrypasta i en pande og brun kyllingeoverlårerne på begge sider. Rul kyllingeoverlårerne sammen og læg dem til side.

Hæld quinoa i et ildfast fad. Skær forårsløg i skiver og rød peber i strimler. Skær enderne af de grønne bønner og skær gulerødderne i strimler. Bland hvidløg, ingefær, karry og gurkemeje med kokosmælk og hønsefond. Pres saften af lime og hæld den i. Bland alle grøntsagerne sammen med quinoa i fadet og hæld kokosmælk-blandingen over. Tilsæt evt. kaffir limeblade. Fordel de rullede kyllingeoverlår øverst i fadet, og pres dem lidt ned, så de er delvist dækket af væske. Læg låg på og sæt fadet i ovnen ca. 45 minutter ved 175°C

Drys med forårsløg i skiver og frisk koriander ved servering, og evt. lidt frisk rød chili samt limebåde.

Tip: Du kan sagtens bruge andre grøntsager, f.eks. persillerødder, pastinakker, sugar snaps,

2 dl hønsefond

1 lime

3 kaffir limeblade (kan udelades)

2 forårsløg

1 dl frisk koriander

Evt. 1 rød chili

1 lime

asparges, broccoli eller blomkål. Det er vigtigt at quinoa og grøntsager er rigeligt dækket af væske, da quinoa'en suger rigtig meget væske under tilberedningen, og derved bliver retten slet ikke flydende, selvom det ser sådan ud, når den sættes i ovnen.