



KYLLING I KARRY MED BRYSTFILET - LAVET PÅ KYLLINGEFOND

2 PERSONER

Brug brystfileterne fra en hel kylling til en lækker omgang kylling i karry. Frys skindet fra brystfileterne ned og gem til en anden ret eller steg det sprød som topping.

Opskriften er udviklet af: Amalie Fernande

INGREDIENSER

2 kyllingbrystfileter fra en hele kylling (ca. 400 g)
30 g smør
1 spsk. karry
1 lille løg
1 fed hvidløg
1,5 spsk. mel
3 dl bouillon kogt på kyllingeskrog
1 dl mælk
Evt. en smule fløde

TILBEHØR

Ris
Topping: æble, peanuts og rosiner

SUPPE/BOUILLON

1 kyllingeskrog
Vand
Peberkorn,
2 tsk. salt,
1 spsk. æblecidereddike,
2 laurbærblade

TILBEREDNING

KYLLING I KARRY

Skær de to kyllingbryster af den hele kylling. Fjern skindet og frys det ned - det kan brunes lækkert sprødt senere (bruges i opskriften med risotto med kylling og svampe). Skær kyllingelårene fra, og brug dem til en anden ret (bruges i opskriften gyrus med kyllingerester og tzatziki).

Skroget fra den hele kylling koger du en bouillon på med det samme. Instrukser på kogning af skrog findes til sidst.

Når du har din bouillon færdigkogt fra skroget, er du klar til at lave din kylling i karry.

Skær kyllingen i mindre stykker, svits den kort i lidt olivenolie og tag den op. I samme gryde smeltes smør. Tilsæt karry og svits kort. Dernæst hvidløg og løg, som steger til løgene er gennemsigtige. Tilføj nu mel, og rør mælk og bouillon fra kyllingeskroget i. Lad det simre kort og tilføj din kylling.

Grove grøntsager fx porrer, løg, selleri,
gulerødder, pastinak
1 håndfuld frisk timian
Evt. lidt frisk persille

Server med ris og eventuelle toppings fx æble,
peanuts og rosiner.

SÅDAN KOGES SUPPE/BOUILLON PÅ KYLLINGESKROGET

Placer kyllingskroget i en stor gryde. Tilføj vand til det dækker skroget. Tilsæt et par peberkorn, 2 tsk. salt, 1 spsk. Æblecidereddike, 2 laurbærblade og frit valg af grove grøntsager. F.eks. porrer, løg, selleri, gulerødder, pastinak osv. Har du nogle trøtte grøntsager i køleskabet, så er de perfekte at bruge her. Derudover kan du tilføje en håndfuld frisk timian hvis du har, og lidt frisk persille. Det er en god måde at mindske madspild, da man kan putte i hvad man har, af urter og grove grøntsager. Lad det hele simrer 3-5 timer.

Fjern det resterende kød fra skroget, når det har kogt. Det kan du bruge til andre retter. Gem ligeledes den bouillon du ikke bruger til din kylling i karry til andre opskrifter. Det kan fryses ned i poser eller som isterninger.