



Kycklinggryta med garam masala

Kock: **Jeanette Bokeroth** Tid: **40 min** Portioner: **4**



En kycklinggryta med en härlig smakrik indisk kryddblandning. Perfekt en ruggig höstdag.



INGREDIENSER

700 gram strimlad kycklingfilé eller lårfilé, ca
1 stor schalottenlök
2 pressade vitlöksklyftor
1 strimlad grön paprika
1 strimlad röd paprika
0.5 litet blomkålshuvud delat i små buketter
400 ml kokosmjölk extra smooth
400 g mutti finkrossade tomater
2 grönsaksbuljongtärningar
2 tsk garam marsala kryddblandning

0.5 tsk gul curry
1 msk tamarisoja
neutral olja att steka i

GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med att steka blomkålen i en het panna med olja i. Blomkålen ska få lite färg. Lägg sedan över kålen på ett fat eller liknande. Stek paprikan på samma sätt. Den ska inte bli mjuk utan bara få lite färg. Lägg över på samma fat som blomkålen.
- 2** Hetta upp olja i samma panna och stek kycklingen och schalottenlöken.
- 3** Tillsätt alla ingredienserna utom blomkål och paprikan, Låt grytan puttra ca 10-15 minuter. Tillsätt sedan grönsakerna och låt detta puttra tillsammans en liten stund. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera med ris och en sallad.