

Currystekt kycklingfilé

CURRYSTEKT KYCKLINGFILÉ MED VITLÖKSGURT

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

500 g kycklingfilé

MARINAD

2 msk coconut aminos

1 msk curry

1 tsk havssalt

1 tsk tapiokamjöl

0,5 tsk lökpulver

KOKOSGHURT

3 dl kokosgurt

1 st vitlösklyfta

1 msk pressad citron

havssalt

svartpeppar

HUSGERÅD

Kniv

Måttsats

Bunke

Vitlökspress

Citruspress

Stekpanna

Rivjärn

Kastrull

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Gröna gårdar, Bodystore, Hemköp, Apohem och Bagaren & Kocken.

Currystek kycklingfilé

Currystek kycklingfilé med vitlöksgrut

Tycker du om kyckling? Då måste du testa detta goda recept på currystek kycklingfilé som du serverar med en krämig vitlöksgrut och förslagsvis ett härligt blomkålsris, såååå gott!

Marinad med coconut aminos

I marinaden till kycklingen använder vi oss av [coconut aminos](#) som utvinns från kokosblommans saft, även kallad kokossav. Du kan använda coconut aminos på samma sätt som du skulle använda en sojasås. Alltså i marinader, tillsammans med sushi, till sås, till wokgrönsaker, i en sallads dressing eller en gryta. Ett riktigt bra alternativ om man önskar utesluta soja, ger konsistens och färg samt en fin och saltsyrlig god smak.

Gör gärna ett besök på bloggen och läs mer i vår artikel om [coconut aminos](#).



Kyckling till middag

Nästa gång du planerar för en riktigt god kycklingmiddag så testa detta härliga recept på Currystek kycklingfilé med vitlöksgrut!

Så här gör du:

- Skär kycklingfiléerna i 2 cm tjocka skivor
- Blanda samman ingredienserna till marinaden i en bunke
- Vänd ner den skivade kyckling i marinaden med hjälp av en sked, se till att alla bitar blir täckta med marinaden
- Ställ åt sidan i 10 minuter

Medan kycklingen står och drar i marinaden så gör du din vitlöksgrut

- Lägg ner kokosgurten i en skål
- Skala och pressa ner vitlöksklyftan
- Tillsätt pressad citron
- Rör om så det blandar sig fint
- Smaka av med lite havssalt och nymald svartpeppar
- Ställ in i kylen medan du fortsätter med kycklingen

Tips! Om du upplever att din vitlöksgrut är alldeles för lös så vispa ner lite [tapiokamjöl](#) (1-2 tsk), den kommer tjockna när den får stå i kylen.

- Stek skivorna med kycklingfilé i en stekpanna tillsammans med ghee 2-3 minuter på varje sida, skär lite i kycklingen för att se att den är klar.

Servera din currystekta kycklingfilé direkt tillsammans med vitlöksgurten och förslagsvis blomkålsris.

Currystekt kycklingfilé



Snabbvariant på blomkålsris

Till den Currystekta kycklingfilén med vitlöksgrut är det gott med Blomkålsris och vi tänkte här tipsa om hur vi gör en snabbvariant.

- Riv önskad mängd blomkål grovt på ett rivjärn och lägg ner i en bunke
- Koka upp vatten
- Häll det kokande vattnet över blomkålen
- Låt stå 5 minuter
- Sila av vattnet och pressa lätt ur blomkålen
- Lägg över i bunken igen
- Smaka upp med salt och peppar
- Rör ner lite hackad persilja om du önskar, vi använder fryst
- Servera och njut!

Blomkålsriset går bra att värma och är även perfekt att ha som bas i sallad!

Fler goda recept med kyckling

Vill du laga fler goda rätter med kyckling till middag så kan vi varmt rekommendera:

- [Kycklingwok](#)
- [Kycklinggryta med fänkål och saltorkade tomater](#)
- [Kyckling med timjan och kantareller](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Gröna gårdar](#), [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Apohem](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)

Currystekt kycklingfilé



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
