

Indisk kycklinggratäng

INDISK KYCKLINGGRATÄNG

För 4 personer

4 st	kycklingfileér
2 dl	strimlad purjolök
2 msk	madrass curry*
3 dl	kokosmjölk
1 st	banan
125 g	bacon
Efter tycke & smak	himalayasalt/havssalt

Animaliskt fett som du får vid ditt benbuljongskok, ghee eller kokosolja att bryna i.

Vid AIP, kontrollera vad din "Madras curry" innehåller.

HUSGERÅD

Kniv
Stekpanna
Ugnsform
Sax

Indisk kycklinggratäng

Indisk kycklinggratäng

Få en ljuvlig middag med denna Indiska kycklinggratäng fylld med härliga smaker!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och strimla purjolöken
- Bryn purjolöken tills den mjuknat något i en panna med höga kanter eller en gryta
- Dela kycklingfilén i mindre delar och rör ner med purjolöken
- Krydda med kryddblandningen madras curry* och rör om
- Låt steka samman någon minut tills kycklingen fått en vit yta
- Häll över kokosmjölken och rör om
- Smaka av med lite himalayasalt eller havssalt och låt koka samman några minuter
- Häll över i en ugnssäker form
- Skiva bananen och fördela över gratängen
- Grädda gratängen i 20 minuter
- Medans gratängen står i ugnen klipper du ner och bryner baconet
- Ta ut gratängen och strö över baconet
- Grädda ytterligare 10 minuter
- Nu är din kycklinggratäng med indiska smaker klar att avnjutas!

Indisk kycklinggratäng smakar fantastiskt gott tillsammans med [Blomkålsris](#) och en enkel sallad.



Tid att njuta!

Indisk kycklinggratäng

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.

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)

