

Kyckling och Sötpotatisgratäng

KYCKLING OCH SÖTPOTATISGRATÄNG	
Receptet är för 4 personer	
2 st	meddelstora sötpotatis
2 st	kycklingfiléer
1 st	gul lök
125 gram	bacon
300 gram	mango
4 dl	kokosmjölk
2 st	vitlösklyftor
1 msk	färskriven ingefära
1 msk	curry
1 tsk	gurkmeja
Efter tycke & smak	havssalt/himalayasalt
Efter tycke & smak	svartpeppar
HUSGERÅD	
Måttsats	
Skalkniv	
Kniv	
Stekpanna	
Sax	
Vitlökspress	
Rivjärn	

Kyckling och Sötpotatisgratäng

Kyckling och sötpotatisgratäng

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och dela löken i små bitar
- Klipp ner baconet i en stekpanna och bryn lätt
- Tillsätt löken och bryn ihop en stund
- Rör ner mangon och låt steka ytterligare någon minut
- Pressa ner vitlöksklyftorna och tillsätt ingefära, curry och gurkmeja
- Rör ihop
- Dela kycklingfiléerna i mindre bitar och rör ner i pannan
- Stek ihop några minuter
- Häll på kokosmjölken och smaka av med havssalt och svartpeppar
- Koka ihop ytterligare någon minut
- Skala och skiva sötpotatisen tunt
- Varva kycklingröra och sötpotatis i en ugnssäker form
- Börja och sluta med kycklingröra
- Grädda mitt i ugnen i ca 40 minuter tills gratängen fått fin färg och sötpotatisen känns mjuk

[Kyckling och sötpotatisgratäng](#)

[Kyckling och sötpotatisgratäng 3](#)

Ät och Njut din Kyckling och sötpotatisgratäng tillsammans med en härlig sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)