

Kycklingcurry med aubergine

KYCKLINGCURRY MED AUBERGINE

För 6 personer

TILLAGNINGSTID:

75 minuter

1 kg	kycklingfilé
2 st	aubergine, á 250 g
2 st	gul lök
1 msk	finriven ingefära
1 msk	hackad chili
2 msk	curry
4 st	vitlösksklyftor
8 dl	krossade tomater
4 dl	kokosmjölk
1 stor näve	persilja
1,5 tsk	himalayasalt
	olivolja
	flingsalt
	peppar

HUSGERÅD

Kniv
Ugnsform
Skalkniv
Stekpanna
Rivjärn
Vitlökspress

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

Kycklingcurry med aubergine

Kycklingcurry med aubergine

Tänk dig en fin ekologisk kycklingfilé och nyskördad aubergine tillsammans med den ljuvliga smaken av curry. Denna härliga Kycklingcurry med aubergine har allt man kan önska.

Servera tillsammans med ett gott [blomkålsris](#) och en enkel sallad och njut. Nyttigt, enkelt och gott!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader

Auberginen

- Skär auberginerna i ca 1,5 cm tjocka skivor, skär lite på diagonalen, beroende på hur stora skivorna blir dela dem även på längden
- Lägg auberginen på en plåt med bakplåtspapper
- Ringla över lite olivolja och strö på lite flingsalt
- Rosta mitt i ugnen i 15 minuter till de börjar bli lite gyllene
- Ta ut auberginen och vänd skivorna med hjälp av en stekspade
- Rosta i ytterligare 10 minuter
- Ta ut och ställ åt sidan

Kycklingen

- Ringla olivolja i botten på en ugnssäker form och lägg i kycklingfiléerna
- Ringla ytterligare lite olivolja på kycklingen samt strö över lite flingsalt och peppar
- Sätt in ugnen och tillaga i 30 minuter



Curryn

- Skala och skär löken i bitar
- Fräs löken gyllen i en stekpanna tillsammans med ghee
- Skala och finriv ingefäran på ett rivjärn
- Rensa och hacka chilin
- Tillsätt ingefäran och chilin i pannen med löken
- Pressa ner vitlöksklyftorna och tillsätt curryn
- Rör om och låt allt fräsa samman snabbt
- Tillsätt de krossade tomaterna, den rostade auberginen och kokosmjölken
- Rör samman och låt koka ihop försiktigt några minuter
- Hacka persiljan och tillsätt tillsammans med salt
- Låt koka samman försiktigt ytterligare någon minut

Servering

Kycklingcurry med aubergine

- Skär kycklingfiléerna i tjockare skivor
- Häll lite av curryn på ett djupare uppläggningsfat/form
- Lägg på kycklingen
- Fördela resten av curryn över kycklingen
- Strö över färsk persilja och lite ha hackad chili

Nu är din Kycklingcurry med aubergine redo att avnjutas!



Låt dig inspireras av fler goda recept med kyckling från Paleoskafferiet/ Under vårt tak. [Du hittar recepten här.](#)

Tid att njuta!

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



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.