

Kycklinggryta med curry

KYCKLINGGRYTA MED CURRY

För 4 personer

4 st kycklingfiléer

125 gram bacon

12 st champinjoner

1 st gul lök

5 dl kokosmjök

2 st vitlösklyftor

1 msk färskreven ingefära

1 msk curry

1 tsk gurkmeja

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

TOPPING

Efter tycke & smak cashewnötter

Efter tycke & smak persilja

Vid AIP, titta vad din curry innehåller.

HUSGERÅD

Måttsats

Stekpanna

Sax

Skalkniv

Kniv

Vitlökspress

Rivjärn

Kycklingryta med curry

Kycklingryta med curry

Så här gör du

- Klipp ner och bryn baconet lätt i en panna med höga kanter eller en gryta
- Dela champinjonerna i fyra delar
- Skala och dela löken
- Tillsätt champinjonerna och löken med baconet och låt bryna samman några minuter tills löken blivit mjuk
- Skala och pressa ner vitlöksklyftorna
- Riv ingefäran och tillsätt även denna tillsammans med curryn och gurkmejan
- Rör om
- Dela kycklingfiléerna i mindre bitar och rör ner dessa
- Bryn ihop några minuter
- Tillsätt kokosmjölken och rör om
- Smaka av med lite havssalt och svartpeppar
- Låt allt koka samman i ca 15 minuter tills kycklingen blivit genom kokt
- Häll upp i en serveringsskål och toppa med cashewnötter och persilja

[Kycklingryta med curry? 1](#)

[Kycklingryta med curry? 2](#)

Servera och Njut din Kycklingryta med curry tillsammans med ett härligt [Blomkålsris](#) och en enkel sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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