

Kycklinggryta med mango och mandelsmör

KYCKLINGGRYTA MED MANGO OCH MANDELSMÖR

Receptet är för 4-6 portioner.

1 kg	kycklingfilé
------	--------------

1st	gul lök
-----	---------

225 gram	tärnad mango
----------	--------------

4 dl	kokosmjölk
------	------------

2 dl	mandelsmör
------	------------

2 msk	finhackad chili
-------	-----------------

1 msk	nypressad citron
-------	------------------

efter tycke & smak	himalayasalt/havssalt
--------------------	-----------------------

efter tycke & smak	persilja
--------------------	----------

HUSGERÅD

Kniv

Stekpanna

Måttsats

Kycklinggryta med mango och mandelsmör

Kycklinggryta

Så här gör du

- Förbered en omgång med Mandelsmör på ca 3 dl mandel. OBS! uteslut saltet! Receptet på [Mandelsmör hittar du här](#)
- Skala och hacka löken
- Bryn löken lätt i en panna eller gryta med högre kanter i t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#)
- Skär kycklingfilén i mindre bitar
- Tillsätt kycklingfilén i pannan och bryn ihop några minuter tills kycklingen precis blivit vit i färgen
- Kärna ur och dela mangon i tärningar eller använd frusen färdig tärnad och rör ner i grytan
- Tillsätt kokosmjölk, mandelsmör, finhackad chili och nypressad citronsaft
- Rör om
- Smaka av med några nypor Himalayasalt
- Låt koka samman sakta på låg värme i 20 minuter, rör om då och då
- Tillsätt lite persilja efter tycke och smak
- Nu är Kycklinggrytan klar att servera!

[Kycklinggryta med mango och mandelsmör 01](#)

[Kycklinggryta med mango och mandelsmör 02](#)

Ät och Njut din Kycklinggryta tillsammans med [Blomkålsris](#) och en enkel sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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