

# Mango Chutney

## MANGO CHUTNEY

Receptet är för 4 personer

### TILLAGNINGSTID:

20 minuter

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 2 st               | mango          |
| 1 st               | röd paprika    |
| 1 st               | rödlök         |
| 2 st               | vitlösklyftor  |
| 1 msk              | färsk ingefära |
| 1 st               | lime (saften)  |
| 0,5 -1 msk         | curry          |
| 1 krm              | chiliflakes    |
| Efter tycke & smak | kokosolja      |

### HUSGERÅD

|               |
|---------------|
| Skalkniv      |
| Rivjärn       |
| Måttsets      |
| Stekpanna     |
| alt. Kastrull |
| Vitlökspress  |
| Citruspress   |

# Mango Chutney

## Mango Chutney

### Så här gör du

- Rensa och dela paprikan i mindre bitar
- Skala och skär rödlöken i små bitar
- Dela, kärna ur och skär mangon i mindre bitar
- Skala och finriv ingefära
- Skala vitlöksklyftorna
- Sätt på en stekpanna eller större kastrull på spisen och klicka i lite kokosolja eller ghee

[Köp ghee](#) not found or type unknown

- Börja med att bryna ingefäran och vitlöksklyftorna, som du pressar ner i pannan, på medelvärme
- Låt bryna ca 1 min
- Häll i paprikan och rödlöken och bryn ytterligare någon minut
- Häll i mangon och pressa över limesaften och smaksätt med curry och chiliflakes
- Rör om och låt steka ihop några minuter tills paprikan, löken och mangon är mjuka

[Mango Chutney 1](#) not found or type unknown

[Mango Chutney 2](#) not found or type unknown

Nu är din Mango Chutney klar att avnjutas! Ät den varm eller kall till [kyckling](#), [fisk](#), [kött](#) eller [grillat](#). Fantastisk god till det mesta. Förvara den Mango Chutney som blir över i kylskåpet.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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