

Salsa Kyckling

SALSA KYCKLING

Receptet är för 4 personer

4 st kycklingfilé

200 g purjolök

1 st röd paprika

1 st gul paprika

3 dl kokosmjölk

2 dl het salsa

Efter tycke & smak havssalt eller himalayasalt

Efter tycke & smak svartpeppar

Efter tycke & smak färsk timjan

Animaliskt fett, ghee eller kokosolja att steka i.

HUSGERÅD

Sil

Skalkniv

Kniv

Måttsats

Bunke

Gryta

Ugnsform

Sax

Salsa Kyckling

Salsa Kyckling

Så här gör du

- Förbered en halv sats med Vår Heta Salsa. Länk till receptet [hittar du här](#)
- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och skär purjolöken i slantar
- Skölj och dela paprikorna i mindre bitar
- Skär kycklingfilén i mindre delar
- Rör samman kokosmjölken och salsan i en kanna eller bunke
- Bryn samman purjolöken och paprikan lätt i en gryta eller wookpanna tillsammans med t.ex. [ghee](#) [\[shoppingcarticon\]](#)
- Häll över grönsakerna i en ugnssäker form
- Bryn även kycklingen lätt
- Krydda kycklingen med salt och peppar (eller t.ex. [ekologisk Allroundkrydda från Urtekram](#) [\[shoppingcarticon\]](#))
- Fördela kycklingen över purjolöken och paprikan i den ugnssäkra formen
- Rör om i kokosmjölk- och salsasåsen och häll över i formen
- Grädda gratängen mitt i ugnen i 30-35 minuter tills den fått fin färg och kycklingen är klar
- Ta ut gratängen och klipp lite färsk timjan över vid servering

[Salsa kyckling 1](#) unknown

[Salsa kyckling 2](#) unknown

Njut av Salsa Kycklingen tillsammans med ett härligt [Blomkålsris](#) och en vacker sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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