



Bali kyllinggryte

4 pers

Ingredienser:

- 500 gram kyllingfilet
- 1 stk rød løk
- 1 stk paprika
- ½ stk kinesisk hvitløk
- 2 dl lett kokosmelk
- 1 dl kyllingbuljong
- 1 ss soyasaus
- 3 ts karri
- 2 ts maisenna (til jevning)
- 1 boks ananas (ca 230 gram)
- ½ ts salt
- 1 ts pepper
- 240g ris

Fremgangsmåte:

- Del kyllingen i strimler.
- Kutt løk og paprika i små terninger og hvitløk i små biter, surres i en gryte eller panne 3-4 minutter.
- Ha i kylling strimlene og stek 3-4 minutter til.
- Slå over kokosmelk, kylling buljong og soyasaus. La småkoke 10-15 minutter.
- Smak til med karri, salt og pepper.
- Ønsker du en tykkere baligryte, bland ut maisenna i litt vann og spe blandingen i gryten under omrøring.
- Hell vannet av ananasen og tilsett rett før servering.

Næringsberegning per porsjon (med ris):

445 kcal, 6.6g fett, 63g karbohydrater (hvorav 9g sukker og 4g kostfiber), 35.5g protein, 2g salt.