

# Kyllingcurry med søtpotet

4 porsjoner

## Ingredienser

1 stk. løk

3 fedd hvitløk

50 g frisk ingefær

1 stk. rød chili

3 ss tomatpuré

1 ss malt koriander

1 ss malt spisskummen

0,5 dl olivenolje

600g kylling lårfilet

4 dl kokosmelk lett

2 dl utblandet høsebuljong

700g søtpotet

1 ts salt

0,5 ts kvernet pepper

200g aspargesbønner

½ potte frisk mynte (kan droppes)

½ potte hakket frisk koriander (kan droppes)

## Slik gjør du

- Hakk løk, hvitløk, ingefær og chili og ha det i en hurtigmikser sammen med tomatpuré, malt koriander og malt spisskummen og olje. Kjøres til en jevn krydderpaste.
- Skjær kyllingkjøttet i biter
- Varm en stekepanne med høye kanter og tilsett krydderpasten. Fres i 3 minutter under stadig omrøring. Tilsett kyllingbitene og fres videre i 3 minutter til kyllingen har skiftet farge.
- Tilsett kokosmelk og hønsebuljong. Kok opp og senk varmen. La alt småkoke i 5 minutter.
- Kutt søtpotetene i biter på størrelse med kyllingbitene og ha dem i gryten. Kok videre i ca. 10 minutter, til søtpotetene er møre. Rør om av og til. Smak til med salt og pepper.
- Rens aspargesbønnene og bland dem i gryten noen minutter før servering. Dryss over grovhakket mynte og koriander.
- Server gjerne med grovt brød.

Enjoy!

### Næringsberegning per porsjon

Energi: 590 kcal

Fett: 27,8 g

Mettet fett: 10,6 g

Protein: 40,1 g

Karbohydrat: 40,1 g

Fiber: 9,3 g

Salt: 4,1 g