

Riz Casimir – mild kyllingekarry med frugt

Samlet tid **40 min.** 10 min. Arbejdstid 30 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
4.222 kJ / 1.009 kcal

Fedt: **37 g** Protein: **48 g**
Kulhydrater: **115 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Ris:

0,5 spsk.	rapsolie
5 g	smør
1	fed hvidløg, hakket
2	nelliker
1	lille stjerneanis
1	laurbærblad
150 g	parboiled ris
330 ml	hønsebouillon
30 g	tørrede abrikoser, hakket
15 g	mandelflager, ristet

Derudover:

100 g	banan
180 g	frisk ananas
10 g	smør

Karry:

1 spsk.	rapsolie
60 g	skalotteløg, i tern
1 tsb.	ingefær, revet
300 g	kyllingebryst, i tern
0,5 spsk.	karrypulver
10 g	smør
10 g	hvedemel
70 ml	hønsebouillon
70 ml	double cream piskefløde
50 ml	sirup fra ferskner på dåse
1,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
0,25 tsb.	sort peber, friskmalet
100 g	ferskner på dåse, i tern
10 g	mandelflager, ristet
1 spsk.	persille, hakket

FREM GANGSMÅDE

Step 1

0,5 spsk. rapsolie - **5 g** smør - **1** fed hvidløg, hakket - **2** nelliker - **1** lille stjerneanis - **1** laurbærblad - **150 g** parboiled ris - **330 ml** hønsebouillon - **30 g** tørrede abrikoser, hakket - **15 g** mandelflager, ristet
Opvarm rapsolie og smør i en gryde. Tilsæt hvidløg, nelliker, stjerneanis og laurbærbladet, og steg det hele ganske kort. Tilsæt ris og rør godt sammen. Hæld bouillon i, læg låg på, og kog risen i henhold til pakkens anvisninger. Fjern nelliker, stjerneanis og laurbærbladet, og rør de tørrede abrikoser og ristede mandelflager i.

Step 2

100 g banan - **180 g** frisk ananas - **10 g** smør
Halver bananen på langs og derefter på tværs. Skræl ananassen, fjern stokken, og skær den i 1,5 cm tykke skiver. Skær derefter ananasringene i halve. Smelt smørret på en stegepande, og steg frugten ganske kort på begge sider, indtil den er gyldenbrun. Flyt frugten til en tallerken, og hold den varm.

Step 3

1 spsk. rapsolie - **60 g** skalotteløg, i tern - **1 tsb.** ingefær, revet - **300 g** kyllingebryst, i tern - **0,5 spsk.** karrypulver - **10 g** smør - **10 g** hvedemel - **70 ml** hønsebouillon - **70 ml** double cream piskefløde - **50 ml** sirup fra ferskner på dåse - **1,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,25 tsb.** sort peber, friskmalet - **100 g** ferskner på dåse, i tern - **10 g** mandelflager, ristet - **1 spsk.** persille, hakket
Steg de hakkede skalotteløg og ingefær i olie.

Tilsæt kyllingebryst og karrypulver, og steg, indtil kyllingen er gennemstegt. Læg kyllingekødet på en tallerken. Smelt smørret i samme pande, tilsæt mel, og rør det kort sammen. Hæld bouillon, fløde, ferskensirup og Kikkoman sojasauce i. Lad det simre, indtil saucen begynder at tykne. Smag til med peber, tilsæt den stegte kylling samt ferskner, og varm det hele godt op. Server retten med ris og frugt, og drys med mandelflager og persille inden servering.