Kycklinggryta med sweet chili, Vitlök och Ingefära

Jonny · 2025-07-24



Förberedelsetid

Marinad min. 1 timma. Tillag. Ca 30 minuter

Svårt

medelsvårt

Portioner

4 Personer

Description

Upptäck en smakrik kycklinggryta med sweet chili, ingefära och vitlök – enkel att laga, full av värme och perfekt till både vardag och helgmiddag.

Ingredienser

- **2** dl grädde
- **1** dl sweetchilisås
- **2** tsk paprikapulver
- Salt och svartpeppar
- **1** dl olja
- **2** strimlade sallads lökar eller purjolök nedan
- **1** strimlad purjolök
- **1** msk färskriven ingefära
- **1** röd paprika, tärnad
- **4** kycklingfiléer
- **4** pressade vitlöksklyftor
- **2** dl kokosmjölk
- Till servering (valfritt) -- Jasmin- eller basmatiris
- Sallad
- **200** gr strimlade bambuskott

Instruktioner

1. Blanda olja, sweet chili, vitlök, ingefära, salt och peppar till en marinad.
2. Putsa och strimla kycklingfiléerna och lägg i marinaden i ca 1 timme.
3. Stek kycklingen i marinaden i en panna eller gryta.
4. Tillsätt paprika och purjolök, låt fräsa med i några minuter.
5. Häll i kokosmjölk, grädde och paprikapulver.
6. Låt allt småputtra ihop i ca 5–10 minuter.
7. Smaka av med mer salt och peppar vid behov.
8. Servera med ris och en fräsch sallad (valfritt).
9. Marinadtid är nyckeln --- Låt gärna kycklingen marinera längre än en timme om du har tid – smaken blir djupare.
10. Stek hett men kort --- Då behåller kycklingen sin saftighet.
11. Rör inte för mycket --- Låt grönsakerna få lite färg utan att de kokar sönder.