

Karibisk kycklinggryta med ris

Ingredienser 6 portioner

Kycklinggryta

600 g Kycklingfileer.

30 g Kryddmix

1 medelstor Gul lök

7 dl Krossade tomater

1 dl Matlagningsgrädde

1 dl Kokosmjölk

1 dl Kokosflingor

2 dl Russin

1 Färsk ananas

1 dl Salta jordnötter

2 dl Vatten

½ Buljongtärning "Mörk oxbuljong"

Matolja

1 Röd paprika (till garnering)

1 Gul paprika (till garnering)

Ris

4,5 dl Ris

1 l Vatten

Gör så här

Skär kycklingen i lämpliga bitar, 1 – 3 cm.

Hacka löken.

Fräs kyckling och lök i lite olja på medelvärme i ca 6 min.

Skär ananasen i ca 1 cm kuber. Använd ej "centrumstocken".

Koka riset enl instruktion på paketet.

Skär paprikorna i lämplig storlek för garnering (ca 1 cm)

Stek paprikabitarna snabbt i lite olja på hög värme.

Åter till grytan:

Tillsätt kryddorna och rör om.

Häll över krossade tomater, matlagningsgrädde, russin, kokos, kokosmjölk, jordnötter, buljongtärning och vatten.

Rör om och låt småkoka i 10 minuter.

Tillsätt ananasen efter ca 5 minuter.

Rör några gånger under kokningen.