

Lag Rice and curry (ca 4 porsjoner)



Du trenger

- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 2 cm fersk ingefær, revet
- 1 rød chili, finhakket uten frø
- kokosfett eller matolje til steking
- 2 ss tomatpurè
- 2 gule løk
- Krydder: 1 ts karri, 0.5 ts cayennepepper, 0.5 ts malt spisskummen
- 3 bokser hermetiske tomater
- 1 boks kokosmelk
- 2 kyllingfileter
- 4 ss hakket fersk koriander
- 4 dl basmatiris

Fremgangsmåte

- La kokosfett/olje, løk, hvitløk, chili og ingefær surre i en gryte i ca. 5 min til løken er blank.
- Ha i krydder og tomatpure og surr videre i 3 minutter.
- Tilsett hermetisk tomat og kokosmelk og la koke i 40 min.
- Lag raita og stek kyllingen. Skjær den ferdige kyllingen i biter og la trekke med i gryta de siste 10 min. av koketiden.
- Rett før servering vender du frisk koriander inn i sausen (spar litt til pynt). Server gryta med kokt ris, raita og frisk koriander.
- Syng Rice and Curry mens dere nyter de spennende luktene fra krydder og urter.

Rice and Curry

(Holmsen/ Brønne)

Noen liker pannekaker, noen liker kjøtt.
Noen liker surt og bittert, noen liker søtt.
Men om je fekk bestemme
og fekk velja det je vil,
Da ville et itte ha vøri noen tvil.

*Da ble det Rice and curry, curry and rice.
Rice and curry. Curry and rice.
Rice and curry. Curry and rice.
Rice and curry. Curry and rice.*

Noen liker chilipepper, noen liker salt.
Noen liker bære noe, noen liker alt.
Men om je fekk bestemme
og fekk velja det je vil,
Da ville det itte ha vøri noen tvil.

Refreng

En gong fekk je lov å vælja å je ville ha
og je vil no aldri glømmje å je valgte da!
For da je fekk bestemme
og fekk velja det jeg vil,
Da var det jo itte et spor av noe tvil.

Refreng

TIPS!

- For å unngå så mange ingredienser kan dere kjøpe ferdig saus på glass.
- Frisk koriander kan erstattes av tørket koriander.
- Får dere tak i «curry powder» erstatter det de tre nevnte krydderne.
- Erstatt kjøttet med brokkoli, gulrøtter, blomkål etc. for en vegetarisk/vegansk rett.