



Kycklinggryta med äpple och curry

Portioner: 4

Ingredienser

- 900 g kyckling klubbör eller 1 hel kyckling
- 1 msk flytande margarin eller olja
- salt och peppar
- 1 tsk curry
- 1 dl vatten
- 2 st vitlöks klyftor
- 1 s t höns buljongtärning
- 1 dl äppeljuice, koncentrerad
- 2.5 dl grädde
- 1 msk maizenamjöl + lite vatten

till Äppel- och päroncouscous

- 0.5 st röd chili
- 1 msk flytande margarin eller olja
- 1 st äpple
- 1 st päron
- 2.5 dl cous cous, gärna fullkorn + 5
- dl vatten
- 0.75 dl jordnötter
- 0.75 dl russin
- Salt

Gör så här

1. Dela kycklingklubborna en gång eller stycka den hela kycklingen i 6–7 bitar.
2. Stek kycklingbitarna i margarin eller olja i en stekgryta, hälften åt gången.
3. Salta, peppra och pudra över curry som får steka med en stund.
4. Tillsätt vatten, pressad vitlök, buljongtärning, koncentrerad äppeljuice och grädde.
5. Låt kycklinggrytan koka under lock i 40 minuter.
6. Red av med maizena utrört i lite vatten.
7. Låt koka i ytterligare 2 minuter. Om såsen är tjock – späd med vatten.
8. Hacka chilin fint.
9. Fräs chilin i margarin eller olja i en kastrull.
10. Skala och skär äpple och päron i små tärningar (skalet kan vara kvar).
11. Tillsätt frukten till chilin och låt den fräsa med så att den blir något mjuk.
12. Koka couscousen enligt anvisningen på paketet men ta dubbel mängd vatten (det blir godare).
13. Låt couscousen dra i 10 minuter.
14. Rör ner frukt, jordnötter och russin.
15. Smaka av med salt.
16. Servera kycklinggrytan med äppel- och päroncouscous och en god sallad.