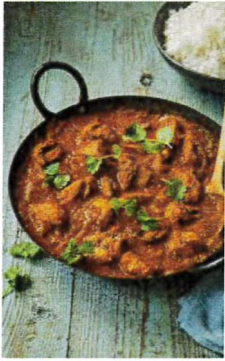


LagaLätt Lunch/Middag Chicken Tikka Masala



2 port

Ingredienser

300,0 gram Minutstrimlor av kycklinglårfile rå
0,5 st Lök gul (SLV)
1,0 klyfta Vitlök (SLV)
0,5 st Chilipeppar färsk (SLV)
1,0 tsk Olivolja (SLV)
1,0 cm Ingefära färsk (SLV)
20,0 gram Tikka Masala kryddblandning
2,0 dl Kokosmjölk fett ca 6% (SLV)
150,0 gram Blomkål (SLV)
1,0 st Morot medelstor (SLV)
100,0 gram Sockerärtor (SLV)
1,0 st Vårlök, salladslök
1,0 msk Mynta färsk

Tillagningsinstruktioner

Skär kycklingen i mindre bitar och strö på salt och peppar.
Skala och hacka lök, riv vitlök och ingefära och finhacka chili. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn kyckling, lök, vitlök, chili och ingefära några minuter. Strö på Tikka Masala krydda och kokosmjölk. Låt koka ihop några minuter. Skär blomkål, morot och sockerärtor i mindre bitar. Strimla salladslöken.
Blanda ner i grytan och låt allt bli varmt. Servera med färsk mynta.

Näring per 100 g	Näring per portion
92 kcal	440 kcal
7,5 g protein	35,7 g protein
4,8 g fett	23,1 g fett
3,7 g kolhydrater	17,5 g kolhydrater

