Floridakyckling

sön, 13/02/2011 - 15:40 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1106
Efter några härliga dagar i Dalarna har jag börjat längta efter denna kyckling-gryta som är enkel, god och lite annorlunda. Gör gärna fler portioner för den går bra att frysa in och värma.

Floridakyckling
1 portion (10 pp/port)

1 kycklingfile, 125 g
1 tsk flytande margarin
salt och peppar
½ msk chilisås
1 ¼ dl grönsaksbuljong
2 stänk tabasco
1 tsk Maizena redning
1 liten banan
1 kiwi
½ tsk kokos

Servering:
1 ½ dl kokt ris
1 dl majskorn, konserv
kinakål
½ apelsin

Skär kycklingfilen i c:a 6 bitar och bryn i fettet. Salta och peppra. Rör i chilisås och späd med buljong. Koka sakta under lock 8-10 min tills kycklingköttet är helt vitt och genomstekt, späd med vatten om buljongen kokar in. Krydda försiktigt med tabasco och rör i redning. Lägg i skivad banan och koka ytterliggare någon min. Strö på tärnad kiwi och kokos. Servera med kokt ris och strimlad kinakål med små bitar av apelsin.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/floridakyckling

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept