KYCKLING

Kyckling med äpple, lime, chili & jordnötter

Kock: **Monika Österheim** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Enkel kycklingrätt med asiatiska smaker som passar hela familjen.

Jag har skrattat högt när jag fotade. Inte första gången koriander och chili ser ut som värsta julkransen när man fotar lite ovanifrån. Det är ju för sjutton snart sommar. Julkrans...ha ha...inte rätt vibe just nu.
I alla fall...det här är en supersnabb och kalasgod kycklingrätt för hela familjen. Går inte att misslyckas.Är ni många är det bara att öka på mängden. Om du har bråttom, skippa steget att bryna kycklingen och låt den tillagas i såsen.
Grytan smakar lite annorlunda än thai-grytorna vi är vana vid eftersom jag inte använt kokosmjölk utan vanlig grädde. Kul med omväxling. Grytan är en favorit i vår familj. Smakerna puttrar ihop sig fint efter en stund och lägger man tid på att balansera sälta, sötma, hetta och syra får man en ljuvlig gryta, bara att smaka av många gånger. Om barnen inte tycker om för mycket chili kan den som vill ha mer hetta senare trycka några gånger på Sriracha-flaskan. Gillar inte alla koriander, servera den i en skål bredvid.
Rätten går att förbereda dagen före men tänk på att kycklingen kan koka sönder om det puttrar för länge. Minska på tiden dag 1 och spara även äppeltärningarna till dag 2. Sedan kan det med fördel puttra ihop nästa dag - bara att slå vatten i såsen och tillsätta äpplet.Om du äter lowcarb eller liberal LCHF kan du såklart ta bort sockret

(eller använd lite sötning), använda jordnötssmör utan socker samt hålla igen på äpplet (se bild 2).

INGREDIENSER

600 g kyckling, lårfilé eller bröstfilé
1.5 st syrligt äpple, tärnat
1 st röd finhackad chili, (ta ev. bort väggar och frön) anpassa mängd efter styrka
1 st lime, saften - smaka av med halva mängden först - spara skalet att riva över vid servering
2.5 dl grädde (vegetarisk fungerar också)
1 msk brunt socker
0.75 dl jordnötssmör, creamy
1 msk kycklingfond eller smaka av med annan buljong
1 dl vatten, späd med mer efter behov
1 dl hackade jordnötter till servering
1 kruka koriander till servering
0.5 st syrligt äpple, tunt skivat till garnering

60

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla eller dela kycklingen i mindre bitar.

2. Lägg allt utom kycklingen i en gryta och rör ihop. Koka upp och smaka av.

3. Medan såsen puttrar, bryn kycklingbitarna i olja och lägg sedan över i grytan. Låt det puttra under lock ca 30 minuter (inte så noga) medan du smakar av och korrigerar det som behövs - mer chili för hetta? mer jordnötssmör för sälta och krämighet? mer vatten om såsen är för tjock? mer lime om syra behövs? osv.Har du bråttom, som jag skrev ovan, behöver inte kycklingen brynas. Jag tycker att det tillför mycket smak men är inte alls nödvändigt. Börja i så fall inte smaka av såsen förrän kycklingen är tillagad!

4. Till servering: hacka salta jordnötter och strö över hacka koriander och strö över om man har tid - skär några supertunna krispiga äppelskivor - ser vackert ut finriv pyttelite limeskal över rätten sekunden före servering - doftar underbartRis passar bra till.