

Massaman curry med kyckling, potatis och jordnötter

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.615 kJ / 629 kcal

Fett: **41,9 g** Protein: **37 g**
Kolhydrater: **23,6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

400 g	kycklingbröstfilé
400 g	potatis
1	lök
1 st	ingefära, 2 cm
1	vitlösklyfta
2 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
100 g	jordnötter
1 msk	(Massaman) currypasta
400 ml	kokosmjölk
2 msk	jordnötpasta (eller jordnötssmör)
2 tsb	farinsocker eller honung (eller Kikkoman söt matlagningskrydda i Mirin-stil)
4 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 knippe	koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

400 g kycklingbröstfilé - **400 g** potatis - **1** lök - **1 st** ingefära, 2 cm - **1** vitlösklyfta

Torka av kycklingfilén och skär den i ca 2 cm stora bitar. Skala, tvätta och tärna potatisen grovt. Skiva löken i fina ringar. Finhacka ingefära och vitlök.

Steg 2

2 msk Kikkoman rostad sesamolja **70 g** jordnötter - **1 msk** (Massaman) currypasta - **400 ml** kokosmjölk - **2 msk** jordnötpasta (eller jordnötssmör) - **2 tsb** farinsocker eller honung (eller Kikkoman söt matlagningskrydda i Mirin-stil) - **4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Fräs kycklingfilén i den uppvärmda Kikkoman sesamoljan. Tillsätt löken, ingefäran och vitlöken och fräs kort. Tillsätt potatis, jordnötter och currypasta, rör om kort och avglasera med kokosmjölken. Tillsätt jordnötpasta eller smör, socker, Kikkoman Ponzu citron och Kikkoman sojasås och låt sjuda i cirka 20 minuter. Om såsen blir för tjock, tillsätt lite vatten.

Steg 3

0,5 knippe koriander - **30 g** jordnötter
Grovhacka koriander och jordnötter. Rosta jordnötterna i en liten panna tills de är gyllenbruna. Garnera curryn med koriander och hackade jordnötter och servera.