

# Riz Casimir – mild kycklingcurry med frukt

Total tid **40 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**4.222 kJ / 1.009 kcal**

Fett: **37 g** Protein: **48 g**  
Kolhydrater: **115 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

**Ris:**

**0,5 msk** rapsolja  
**5 g** smör  
**1** vitlöksklyfta, hackad  
**2** klyftor  
**1** liten stjärnanis  
**1** lagerblad  
**150 g** förkokt ris  
**330 ml** kycklingbuljong  
**30 g** torkade aprikoser, hackade  
**15 g** mandelflarn, rostade

**Dessutom:**

**100 g** banan  
**180 g** färsk ananas  
**10 g** smör

**Curry:**

**1 msk** rapsolja  
**60 g** schalottenlök, tärnad  
**1 tsk** riven ingefära  
**300 g** kycklingbröst, tärnat  
**0,5 msk** currypulver  
**10 g** smör  
**10 g** vetemjöl  
**70 ml** kycklingbuljong  
**70 ml** vispgrädde  
**50 ml** sirap från konserverade persikor  
**1,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås  
**0,25 tsk** svartpeppar, nymalen  
**100 g** konserverade persikor, tärnade

## FÖRBEREDELSE

**Steg 1**

**0,5 msk** rapsolja - **5 g** smör - **1** vitlöksklyfta, hackad - **2** klyftor - **1** liten stjärnanis - **1** lagerblad - **150 g** förkokt ris - **330 ml** kycklingbuljong - **30 g** torkade aprikoser, hackade - **15 g** rostade mandelflarn

Värm rapsolja och smör i en kastrull. Tillsätt vitlök, klyftor, stjärnanis och lagerblad och fräs kort. Tillsätt riset och rör om väl. Häll i buljongen, täck över och koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Ta bort klyftorna, stjärnanisen och lagerbladet, rör sedan i de torkade aprikoserna och de rostade mandelflarnen.

**Steg 2**

**100 g** banan - **180 g** färsk ananas - **10 g** smör  
Skär bananen på mitten på tvären och sedan på längden. Skala ananasen, ta bort kärnan och skär den i ringar, cirka 1,5 cm tjocka. Dela sedan ananasringarna på mitten. Smält smöret i en stekpanna och stek frukten kort på båda sidor tills den är gyllenbrun. Lägg över på en tallrik och håll varm.

**Steg 3**

**1 msk** rapsolja - **60 g** schalottenlök, tärnad - **1 tsk** riven ingefära - **300 g** kycklingbröst, tärnat - **0,5 msk** currypulver - **10 g** smör - **10 g** vetemjöl - **70 ml** kycklingbuljong - **70 ml** vispgrädde - **50 ml** sirap från konserverade persikor - **1,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,25 tsk** nymalen svartpeppar - **100 g** konserverade persikor, tärnade - **10 g** rostade mandelflarn - **1 msk** hackad persilja  
Fräs den tärnade schalottenlöken och ingefära i

**10 g** mandelflarn, rostade  
**1 msk** hackad persilja

oljan. Tillsätt kycklingbröstit och currypulvret och stek tills kycklingen är genomstekt. Lägg upp kycklingen på en tallrik. Smält smöret i samma kastrull, tillsätt mjölet och rör om kort. Häll i buljong, grädde, persikosirap och Kikkoman sojasås. Låt sjuda tills såsen tjocknar. Krydda med peppar, tillsätt den kokta kycklingen och persikorna och värm igenom. Servera med ris och frukt och strö sedan över mandelflingor och persilja.