

# Riz Casimir – mild kyllingcurry med frukt

total tid **40 min.** 10 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**4.222 kJ / 1.009 kcal**

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

## INGREDIENSER

2 porsjoner

### Ris:

**0,5 ss** rapsolje  
**5 g** smør  
**1** fedd hvitløk, hakket  
**2** nelliker  
**1** liten stjerneanis  
**1** laurbærblad  
**150 g** parboiled ris  
**3,3 dl** kyllingkraft  
**30 g** tørket aprikos, hakket  
**15 g** mandelflak, ristet

### Dessuten:

**100 g** banan  
**180 g** fersk ananas  
**10 g** smør

### Curry:

**1 ss** rapsolje  
**60 g** sjalottløk, skåret i terninger  
**1 ts** ingefær, raspet  
**300 g** kyllingbryst, skåret i terninger  
**0,5 ss** karri  
**10 g** smør  
**10 g** hvetemel  
**0,7 dl** kyllingkraft  
**0,7 dl** kremfløte  
**0,5 dl** saft fra hermetisk fersken  
**1,5 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)  
**0,25 ts** svart pepper, nymalt  
**100 g** hermetisert fersken,

## TILBEREDNING

### Steg 1

**0,5 ss** rapsolje - **5 g** smør - **1** fedd hvitløk, hakket - **2** nelliker - **1** liten stjerneanis - **1** laurbærblad - **150 g** parboiled ris - **3,3 dl** kyllingkraft - **30 g** tørket aprikos, hakket - **15 g** mandelflak, ristet  
Varm opp rapsolje og smør i en kasserolle. Tilsett hvitløk, nelliker, stjerneanis og laurbærblad og sauter kort. Tilsett risen og rør godt om. Hell i kraften, legg på lokk og kok risen i henhold til pakkeanvisningene. Ta ut nellikene, stjerneanisen og laurbærbladet, og rør deretter inn tørket aprikos og ristede mandelflak.

### Steg 2

**100 g** banan - **180 g** fersk ananas - **10 g** smør  
Del bananen i to på tvers og deretter på langs. Skrell ananasen, ta ut kjernen, og skjær ananasen i ca. 1,5 cm tykke ringer. Del ringene i to. Smelt smøret i en stekepanne og stek frukten kort på hver side til den er lett gyllen. Ha frukten over på en tallerken og hold den varm.

### Steg 3

**1 ss** rapsolje - **60 g** sjalottløk, skåret i terninger - **1 ts** ingefær, raspet - **300 g** kyllingbryst, skåret i terninger - **0,5 ss** karri - **10 g** smør - **10 g** hvetemel - **0,7 dl** kyllingkraft - **0,7 dl** kremfløte - **0,5 dl** saft fra hermetisk fersken - **1,5 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **0,25 ts** svart pepper, nymalt - **100 g** hermetisert fersken, skåret i terninger - **10 g** mandelflak, ristet - **1 ss** persille, hakket  
Sauter ternet sjalottløk og ingefær i oljen. Tilsett kyllingbryst og karri og stek til kyllingen er gjennomstekt. Ha kyllingen over på en tallerken. Smelt smøret i samme panne, tilsett melet og rør

**10 g**  
**1 ss**

skåret i terninger  
mandelflak, ristet  
persille, hakket

kort om. Hell i kraften, fløten, ferskensaften og Kikkoman Soyasaus. La det småkoke til sausen tykner. Krydre med pepper, tilsett stekte kyllingterninger og fersken og la det bli gjennomvarmt. Server med ris og frukt, og dryss over mandelflak og persille.