KIKKOMAN

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

	skåret i terninger
10 g	mandelflak, ristet
1 ss	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.