
Kylling i Taco Sauce

Det skal du bruge

- 2 stk. æbler
- 1 stk. grøn peberfrugt
- 1 gl. Taco sauce medium
- 1 dl. æblemost
- 1 pose madras karry
- 1 tsk. spidskommen
- 1 pakke kylling inderfilet

Sådan gør du

- Drys 2 spsk. karry på tør pande – rist af 20 sek.
- Tilsæt kylling inderfilet – ingen fedt stof.
- Brunes af ved at ryste panden lidt – efter et par min. tilsætter du æblemost – koger ind i ca. 3 min.
- Tilsæt taco sauce – kom skåret æble og peberfrugt i tern på.
- Skru ned og lad det snurre i 10 min- til det hele er cremet.
- Smages til med salt, peber og spidskommen.
- Er den blevet for tør – tilsæt lidt vand, evt. vand fra ris, hvis du serverer det til retten.

Velbekomme



Vi mødes i Brugsen