



M unkebo
M and
M ad, der simrer

17. januar 2019

Hovedret

Marokkansk kylling (4 personer).

Ingredienser: 1 kylling, 2 søde kartofler, 3 rødløg, 1 spsk smør, 1 spsk olie, salt og peber, 2 fed hvidløg, 1 kanelstang, 3 kardemommefrø, 3 dl hønsebouillon, 1 ds hakkede tomater, 1 bakke frisk babyspinat, 100 g rosiner eller tørrede abrikoser.

Rens kyllingen og partér den i 6-8 dele. Tør kyllingen med køkkenrulle.

Skræl de søde kartofler og skær dem i mundrette stykker. Pil løgene og skær dem i både.

Varm olie og smør i en stor stegegryde og brun kyllingen. Krydr med salt og peber, og tag kyllingen op, efterhånden som delene er brunet.

Kom løg, presset hvidløg, kanelstang og kardemommefrø i gryden, og steg et par minutter.

Kom så kyllingen tilbage i gryden sammen med de søde kartofler. Tilsæt bouillon og hakkede tomater.

Læg låg på gryden og lad kyllingen simre ved svag varme ca. 30 minutter.

Skyl spinaten godt. Kom rosiner og spinat i gryden og lad kyllingen simre yderligere 2 minutter til spinaten er faldet sammen.

Smag retten til med salt og peber, og stil den på bordet med groft brød.

