



**M** unkebo  
**M** and  
**M** ad, der simrer

18. februar 2020

## Hovedret

### Blomkål og kylling i kokosmælk (4 personer).

**Ingredienser:** 120 g afpudset kyllingefilet uden skind og ben, 1 tsk olivenolie, 230 g rensset blomkål i små buketter, 2 tsk karry, 160 ml kokosmælk light, ½ dl høsebouillon, ½-1 rød chili i ringe, 1 stor håndfuld babyspinat, 1 tsk sojasauce, 2 tsk saltede peanuts.

Kog kyllingekødet netop mørt i vand i en gryde under låg (ca. 12 min.). Kødet skal føles fast, når du trykker på det, uden at være hårdt. Tag kyllingefiletten op af vandet og skær den i skrå skiver.

Opvarm en slip-let pande og fordel olien på den. Rist blomkålen heri, til den får lidt farve. Tilsæt karry og rist blomkålen i yderligere ca. 20 sek. Hæld kokosmælk og bouillon på og varm det hele op. Lade det småsnurre i 3-4 minutter.

Tilsæt kyllingskiver, chili, spinat og sojasauce og varm det hurtigt igennem. Strø peanuts over ved servering.

Kan serveres med løse ris og/eller brød.

