



Kyllingegryde på trangia

(Passende til den store gryde i en trangia)

Ingredienser

250 g kyllingebryst (i strimler)

1 peberfrugt

1 dåse hakkede tomater

¼ liter madlavningsfløde

½ tsk oregano

1 tsk. paprika

1 fed finthakket hvidløg

Salt og peber

Fedtstof til stegning

Tilbehør

2 poser parboiled ris

1-1½ liter vand





Fremgangsmåde

1. Læs hele opskriften og lav evt. nogle af de næste trin imens vand og ris koger
2. Bring vand i kog i den lille trangiagryde.
3. Tilsæt en tsk. salt og læg to kogeposer i gryden.
4. Kog risene i 15 minutter ved svag varme.
5. Hæld vandet fra og sæt gryden til side, mens sovsen laves.
6. Peberfrugten skæres i små tern.
7. Kyllingen skæres i små tern eller tynde strimler.
8. Vask fingre og værktøj i varmt vand og sulfo efter forberedelse af rå kylling.
9. Kødet brunes i den store gryde i lidt fedtstof – alt kødet skal have en lys brun farve.
10. Når kødet er gennemstegt tilsættes peberfrugt, hvidløg og krydderier. Der røres et par minutter, hvorefter hakkede tomater og fløde tilsættes.
11. Lad retten simre i 10 minutter og smag den til med salt og peber.
10. Hæld risene ned til kødet og rør rundt, eller server hver for sig.

Velbekomme ☺

