

Kyllingegryde med bønner

2-3 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

1 stort løg
1 stort fed hvidløg
2 kyllingeb brystfileter
1 grøn peberfrugt
1 ds. flåede, hakkede tomater, 400 g
1 brik chilibønner, 390 g
1 dl madlavningsfløde
250 g grønne bønner
chiliflager
salt og peber
olie til stegning

Pynt: Hakket persille

Tilbehør: Løse ris og tortillachips

Beskrivelse

Skær løg og hvidløg i små tern. Skær peberfrugten i korte strimler. Grønne bønner skæres over på midten. Skær kyllingeb brystfileterne i store tern.

Svits løg og hvidløg i lidt olie i en gryde til de er blanke. Tilsæt kyllingetern og svits dem til de har skiftet farve. Svits peberfrugtstrimlerne med ganske kort.

Tilsæt hakkede tomater og chilibønner og lad retten simre lidt.

Tilsæt madlavningsfløde, grønne bønner og chiliflager efter smag. Lad retten simre i 10 minutter. Smag til med salt, peber og chiliflager.

Server retten med løse ris og tortillachips. Pynt med hakket persille.