



# Kyllingegryde

## 4 personer

### Det skal du bruge

400 gram kyllingebryst  
Lidt olie  
75 gram cashewnødder  
1 løg  
2 hvidløg  
350 gram broccoli  
ca. 300 gram bladselleri  
1 tsk. Stødt chili  
1 grøntsags-terning  
½1 dl vand  
salt og peber

### Peberrodsdressing

1 tsk revet peberrod  
1 dl. Cremefraiche  
Salt og peber

### Tilbehør

4 dl brune ris  
8 dl vand  
salt

### Det skal du gøre

Rens grøntsagerne og del dem i passende størrelser  
Skær kødet ud i tynde strimler

Sæt vand over til ris – de skal koge 30-35 min.

Kom lidt olie i en wok og rist nødderne til de lige får en lysebrun farve, tag dem af og læg dem på et stykke køkkenrulle.

Kom halvdelen af løg, hvidløg, chili og kød og steg det i en 5-6 min og kom det i en skål.

Steg resten en 5-6 min og kom det op i skålen  
Steg broccoli og bladselleri i et par min.

Kom alt i wokken og tilsæt 1 opløst grøntsags-terning i 1½ dl. kogende vand.

Steg indtil kødet er gennemstegt (10-12 min)

**Grunden til at det kun er ½ delen der steges ad gangen er at det så bliver stegt.**

**Kommer der for meget i wokken af gangen, mister den sin varme og det bliver kogt i stedet.**

### Peberrodsdressing

skær det revet peberod i små stykker og bland det med cremefraiche.

Smag til med salt og peber og sæt det på køl

### Servering

Anret på en tallerken – gryderet hvor der er drysset cashew nødder på, ris og dressing

Velbekomme

[www.finn-ekelund.dk](http://www.finn-ekelund.dk)