

Karry-kylling med blåbær og gojibær pilau-ris

4

Karrysauce

- 20 gram hakkede koriander
- 200 gram friske eller frosne blåbær
- 2 spiseskefulde revet frisk ingefær
- 3/4 teskefuld salt
- 500 gram fedtfattig græsk yoghurt
- 4 fed finthakkede hvidløg
- 3 spiseskefulde olivenolie
- 1 teskefuld gurkemeje
- 2 teskefulde malt kanel
- 1 teskefuld chilipulver
- 500 gram kyllingebryst, skåret i tern
- 1 teskefuld garam masala

Risblanding

- 2 teskefulde spidskommen
- 2 spiseskefulde olivenolie
- 1 lille løg i skiver
- 1 teskefuld gurkemeje
- 1 revet gulerod
- 2,5 deciliter basmatiris
- 4,5 deciliter vand
- 1/2 teskefuld salt
- 50 gram gojibær (ulvebær/kinabukketorn) - kan købes i tørret tilstand i helsekostbutikker

image/jpeg ikon [karrykylling.jpg](#) [1]

En engelsk ernæringsekspert har sammensat et måltid, der modsvarer 49 skåle spinat - og ikke er ret dyr.

Selvom du spiser salat og grønsager hver dag, kan du faktisk godt blive sundere endnu. En ernæringsekspert fra England har sammensat en supersund ret ud fra "supermad"-princippet. Ingredienserne er billige i indkøb og så smager retten rigtig godt, skriver avisen Daily Mail.

Retten er en kyllinge- og blåbær karryret med pilau ris med gojibær til. Den består primært af traditionelle ingredienser fra det indiske køkken blandet med grønsager, frugter og krydderier, der er kendt for deres sundhedsmæssige fordele - den såkaldte "supermad".

God for flere ting

En enkelt tallerken af karryretten indeholder efter kokken Gurpareet Bains's udsagn flere antioxidanter end

49 skåle spinat, 23 klaser vindruer eller 9 bundter broccoli. Nogle af de sunde ingredienser er bærrerne blåbær og gojibær, der giver risene smag. Af krydderier i retten kan nævnes chili og gurkemeje, der begge har god indvirkning på helbredet.

"Den karryret som jeg har skabt, er fyldt med sundheds-gavnige ingredienser, der kan forebygge mange sygdomme, hvis man spiser dem regelmæssigt," fortæller Gurpareet Bains, der har brugt to år på at udvikle retten.

Samtidig er retten forholdsvis billig at købe ind til, da det koster omkring 80 kr. at tilberede retten til fire personer.

[Kok: Her er den sundeste ret](#) [2]

Karrysauce

- Bland koriander, blåbær, ingefær og salt med yoghurten. Sæt det til side.
- Steg hvidløg i olivenolien i en gryde til det begynder at blive brunt - cirka 1-2 minutter. Tilsæt gurkemejen og varm den i cirka 20 sekunder. Bland kanel og chilipulver i og varm i yderligere 20 sekunder.
- Tilsæt kyllingen og brun den i 5 minutter. Rør hyppigt. Hæld så yoghurtblandingen forsigtigt over og lad det hele syde lige under kogepunktet i 10 minutter uden låg. Rør af og til. Bland herefter garam masala i og drys gerne lidt ekstra koriander over som pynt.

Risblanding

- Varm spidskommen og olivenolie i en gryde til frøene begynder at sprække - i cirka tre minutter. Tilsæt løg og steg det til det er mørt. Tilsæt gurkemeje og varm i cirka 20 sekunder. Tilsæt revet gulerod og lad det simre i 2 minutter.
- Tilsæt salt og 4,5 deciliter vand. Når blandingen koger, tilsætter du risen. Rør af og til og kog uden låg til risen er færdig.
- Har du mikrobølgeovn, kan du gøre sådan her: Hæld løgblanding, ris, salt og vand i en skål. Kog uden låg på 700 W i 4 minutter. Rør i blandingen. Kog i yderligere 4 minutter. Dæk skålen til og kog igen 4 minutter.
- Bland gojibærene i og ærterne og lad det stå med låg på i 10 minutter. Rør lidt i risblandingen før servering.

[Share this](#)

Portalen er leveret af resolvd.dk

Kilde-URL: <http://tamilskmad.dk/opskrifter/hovedret/karry-kylling-med-blabaer-og-gojibaer-pilau-ris>

Links:

[1] <http://tamilskmad.dk/sites/all/files/opskrifter/karrykylling.jpg>

[2] <http://fpm.dk/mad/article1876932.ece>

[3]

http://www.addtoany.com/share_save?linkurl=http%3A%2F%2Ftamilskmad.dk%2Fopskrifter%2Fhovedret%2Fkarry-kylling-med-blabaer-og-gojibaer-pilau-ris&linkname=Printervenlig%20PDF%20%7C%20Tamilskmad.dk