



Slötorps Paneng Gai

Slötorps Paneng Gai är en Thai-inspirerad rätt med kyckling, röd currypasta och mer svenska grönsaker. Den känns trots det som en bra variant på en "riktig" Paneng Gai. En riktigt god, snabblagad och nyttig middagsrätt

Mängderna i beskrivningen nedan är för ca 4 personer.

Ingredienser

- 1 stor Gul lök, halverad och tunnskivad
- 3 -4 Vitlösklyftor, finhackade
- Ca 2,5 cm färsk Ingefära, finhackad
- 3 msk Rapsolja
- 4 kycklingbröstfiléer
- 1 tsk Salt eller efter smak
- 1 1/2 tsk Röd Currypasta
- 1 burk Kokosmjölk
- ca 2 dl frusen Broccoli
- ca 2 dl frusen Blomkål
- 1 rejäl morot skalad och finskivad
- 1 1/2 dl skivad svamp
- 1 burk Vattenkastanj (option)
- 1 burk Bambuskott (option)
- ca 1,5 dl gröna bönor (option)

Tillbehör

- Ris eller nudlar
- Sallad för säsongen
- Naanbröd eller liknande

Gör så här

1. Halvera och skär den gula löken i tunna skivor, grovhacka vitlösklyftorna och skiva ingefäran. Lägg på en tallrik så länge .
2. Ta fram de tinade kycklingbröstfileerna. Rensa och skiva dem rätt tunt och lägg i en djup tallrik så länge .
3. Häll olja i en wok och fräs lök, vitlök, och ingefära i oljan. Ta upp dem tillfälligt när löken är genomskinlig .
4. Lägg i kycklingskivorna och bryn dem noga. Häll sedan tillbaka den frästa löken och slå på kokosmjölken. Låt allt koka upp och puttra en liten stund .
5. Tillsätt den röda currypastan och se noga till att den löser sig. Lägg sedan i resten av grönsakerna och låt puttra ett tag tills all kyckling är genom kokt och grönsakerna är lagom färdiga.
6. Koka under tiden ris eller nudlar.

Servera sedan allt tillsammans med en grönsallad.

Smaklig måltid.

/Peter