NasiGoreng

sön, 30/01/2011 - 11:44 □ Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1104
På begäran kommer här ett recept på en rätt jag gjorde i början av veckan. =)
Väldigt gott och det blir massor av mat, så man behöver absolut inte vara hungrig.

NasiGoreng
4 portioner (8.5 pp/port)

400 g kycklingkött (gärna färdiggrillad, c:a en hel utan skinn o ben)
2 portioner ris (240 g kokt)
2 msk olja
3 gula lökar
6 dl strimlad vitkål
2-4 pressade vitlöksklyftor
4 tsk curry
1 tsk salt
1 röd paprika
1 grön paprika
3 tsk paprikapulver
2 tsk äkta soja
100 g skalade räkor

Om du inte har redan färdiglagat kycklingkött, tillaga kycklingköttet. Du kan använda alla delar på kycklingen; klubbor eller filéer. Koka 2 portioner ris enligt instruktion på förpackningen.
Under tiden riset kokar gör du allt annat så att du när riset är klart kan blanda ihop det med riset.
Skala och hacka lökarna. Skala av några blad på ett vitkålshuvud och skär i strimlor och dela sedan på tvären så att det blir små bitar. Det ska bli ungefär 6 dl hackad vitkål, det är inget du behöver mäta upp, se det bara som ett riktmärke när du hackar vitkålen.
Värm en stekpanna till medelvärme med lite av oljan. Stek lök och vitkål. Pressa över vitlök. Strö över curry och salt. Låt steka tillsammans på svag till medelvärme, det får inte bli bränt, lök och vitkål ska mjukna. Häll på mer olja om det ser torrt ut.
Under tiden detta steker så passar du på att skära paprikorna och kycklingköttet i småbitar.
Tillsätt paprika och kött i stekpannan. Häll över räkorna. Häll även över paprikapulver och soya, blanda om och låt steka tillsammans ca 10 minuter. Smaka av och tillsätt ev mer av curry och salt.
Blanda ihop med det färdigkokta riset.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/nasigoreng

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept