



Shukla´s nye sundhedsret

- 5 rødløg
- 6 fed hvidløg
- Stort stykke skrælet ingefær
- 1 dl Nutridan Klassisk
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. koriander, plv.
- 1 tsk. karry
- 1 tsk. kommen, plv.
- 1 tsk. chili, plv.
- ½ l. vand
- 5 store tomater i både
- 1 blomkål i små buketter
- 700 g. kyllingebryst i tern



Rødløg, hvidløg, ingefær skæres i små stykker og steges i olie til blandingen er begyndt at tage farve.

Krydderierne tilsættes, vand tilsættes, tomater, blomkål og kylling kød tilsættes.

Retten koges i 20-25 min, tilsæt evt. mere vand, og smag til med salt.

Server kogte basmati ris til retten.