

Ananas kyckling

1 kg Kyckling filéer

3-4 hungriga personer

1 Liten burk krossad ananas

1 stort sött äpple

Curry efter smak

½ dl valfri Grillolja, (helst utan vitlök)

Vatten, eller grädde

Gör så här: Sätt ugnen på 200°

Skär kycklingen i mindre bitar, skär äpplet i väldigt små tunna bitar
(Skär du äpplet i större bitar, blir det inte färdigt samtidigt som kycklingen)

Öppna Ananas burken och häll av lite av vätskan

Lägg kycklingen, ananas och äppelbitar i en stor skål

Häll i grillolja och Krydda med valfri Curry, blanda väl,

Låt stå ca 30 minuter under plastfolie, (minimum 10 minuter)

Börja koka riset innan du stoppar kycklingen i ugnen

Häll kycklingblandningen i en ugnssäker form, tillsätt vatten så halva kycklingen täcks
(Man kan även hälla grädde direkt i ugnns formen istället för vatten
och på så sätt slipper man göra currysåsen bredvid)

Ställ i mitten av ugnen, Tag ut formen och rör om (vänd på kycklingbitarna) ofta

Klipp i någon kycklingbit då och då för att kolla när den är färdig

Det rosa ska precis ha försvunnit från kycklingen,
den ska inte bli torr (Det går fortare än man tror)

Kycklingen är färdig efter ca: 15-45 minuter

(Beroende på kycklingbitarnas storlek och ugn)

(Om man skär kycklingen väldigt smått, går det fortare)

Currysås

Häll av och gör Currysås av skyn som har kokat med kycklingen

(Tag även med lite ananas och äppelbitar)

Currysåsen smaksätter jag med:

grönsaksbuljong, Curry och ingefära och vispgrädde

Och eventuellt lite Maizenamjöl om den inte tjocknar

Serveras med ris och vitlöksbröd