

Deilig matrett fra Bangladesh



Denne deilige matretten består av stekt kylling og en risblanding med grønnsaker, og masse deilige krydder selvfølgelig. Retten er ikke vanskelig å lage, men pass på den varme plata. Retten heter kylling Biani.

Lykke til!

Dette trenger du:

250 g kylling i strimler
50 ml rapsolje
1 ts spisskuminfrø
1 ts fennikelfrø
2 stenger kanelbark
5-6 nellikspiker
5-6 grønn kardemomme

Grønnsak- og risblanding:

1 rødløk i strimler
Fersk finhakket ingefær
2 ss salt
1 ts gurkemeie
1 ts chilipulver
2 ss karripulver
200 g grønnsaksblanding

Slik gjør du:

Stek kyllingstrimlene sammen med krydderet. OBS! Viktig at oljen er ordentlig varm!

Grønnsak- og risblanding:

Ha løken i pannen sammen med det stekte kyllingkjøttet.

Når løken er blitt myk tilsetter du resten av krydderet.

Ha så i grønnsakene, sammen med litt vann, slik at de blir kokt møre (bruk gjerne buljong hvis du vil det).

Bland i ferdig kokt ris og rør alt godt sammen.

Tekst: Ole Martin Kyllø