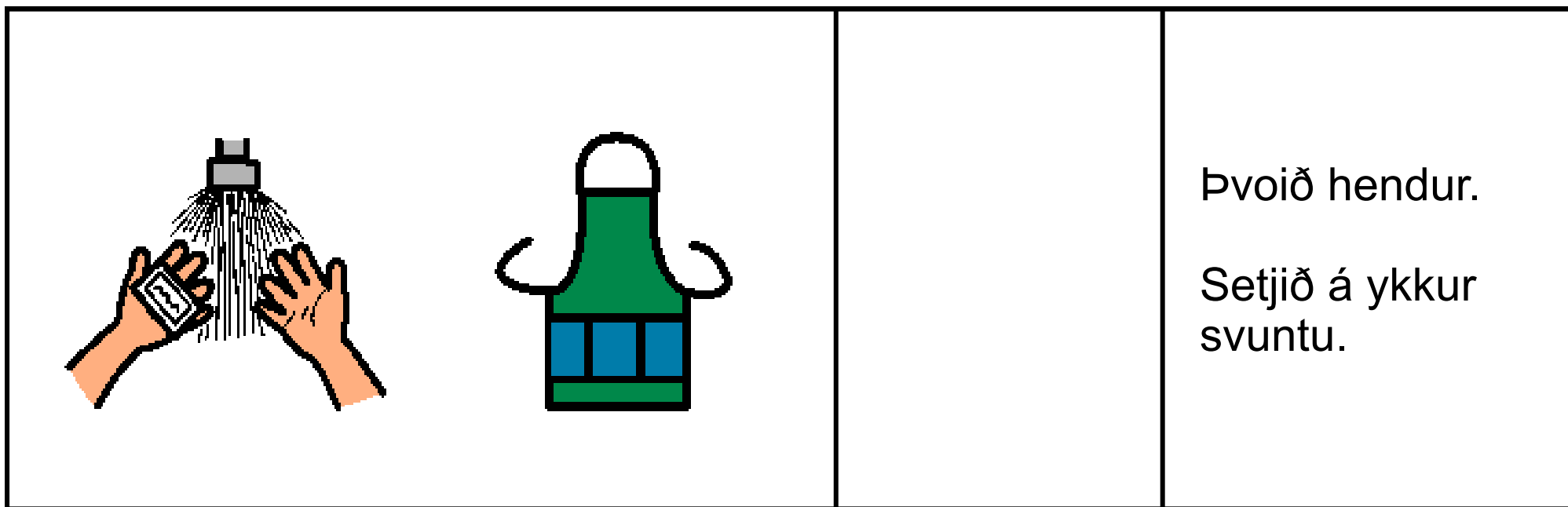


Mangó kjúklingaréttur með gulrótum

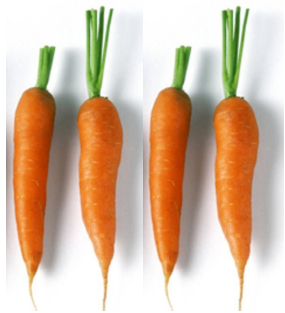


1

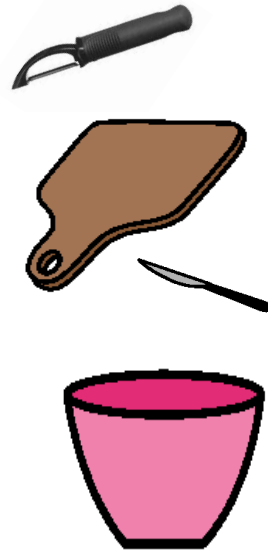


Þvoið hendur.

Setjið á ykkur
svuntu.

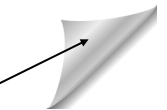


4 gulrætur



Skolið
og hreinsið
gulrætur.

Skerið í litla bita
og setjið í skál.

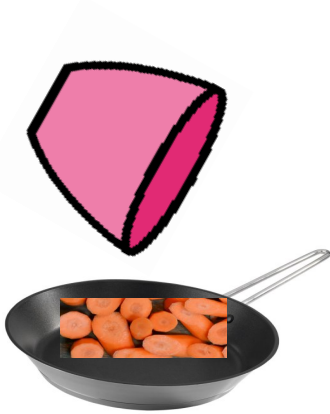




1 msk olía



Setjið olíu
á pönnuna.

		<p>Setjið gulrætur á pönnuna og steikið í 5 mín.</p>
--	--	--



400 g tilbúnir
kjúklingabitar



Setjið
kjúklingabita
á pönnuna.



1 tsk salt



½ tsk pipar



Stráið salt
og pipar yfir
kjúklinginn
og gulræturnar.





1 Mango chutney
(lítil krukka)



Bætið
Mango chutney
á pönnuna.



100 g rjómaostur



Bætið rjómaosti
á pönnuna.



1 dl mjólk



Bætið mjólk
á pönnuna.





3 hvítlauksrif



Bætið
pressuðum
hvítlauk
á pönnuna.





1 msk karrý



Bætið 1 msk
af karrý
á pönnuna
og hrærið vel
saman.





