



Färgglad kycklinggryta

Ingredienser 4 personer

4 st	kycklingfiléer
2 st	nektariner, persikor eller plommon, mogna
0,5 st	spansk peppar, röd eller torkade chiliflakes
2 tsk	olivolja
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
0,75 dl	mangobalsamvinäger, (Zeta)
2 msk	honung, flytande
0,5 msk	kycklingfond, konc
0,5 dl	cashewnötter

Tillbehör

1 st	couscous, med hackad persilja
1 burk	oliver

Tillagning

Snabb att laga och vacker att titta på är denna kycklinggryta. Variera grytan genom att använda säsongens frukter. Skulle det vara svårt att hitta mangobalsamvinäger kan den ersättas med 1/2 dl vanlig balsamvinäger som smaksatts med 2 msk mango chutney.

1. Skär kycklingen i 3 cm stora bitar. Kärna ur och tärna frukten. Kärna ur och finhacka pepparfrukten.
2. Bryn kycklingen på hög värme i olivolja. Salta och peppra. Sänk värmen och tillsätt pepparfrukt, vinäger, honung och fond. Låt puttra utan lock 4–5 min tills kycklingen är genomstekt.
3. Vänd ner frukten och cashewnötterna i pannan och låt allt bli genomvarmt. Servera med couscous blandad med oliver och strimlad bladpersilja.