



# BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

## LÆKKER KYLLINGEGRYDE

### INGREDIENSER:

#### 4 personer

- 2 pakker kyllingeinderfileter a 280 g
- 2 røde snackpebre i ringe
- 200 g dåseananas i tern
- Lagen fra ananas
- 1 lille løg i tern
- 2 fed presset hvidløg
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- 2 spsk. paprika
- 50 g koncentreret tomatpuré
- Salt og friskkværnet peber
- Ris eller bulgur
- Evt. lidt mel eller Maizena til at jævne saucen



### SÅDAN GØR DU:

Hæld alt i en gryde og lad det koge op.

Lad retten simre 15 minutter (til kyllingekødet er mørt) og smag til med salt og friskkværnet peber. Jævn evt. kyllingegryden (hvedemel eller Maizena og koldt vand)

Server med ris eller bulgur kogt i bouillon.