

## Kyckling i kokos – ca 30min

2dl Quinoa som du blötlagger i ljummet vatten när du går hemifrån

2 skivade kycklingbröst

1tsk eko kokosolja

1 hackad vitlöksflyfta

3st tunna skivor färsk ingefära

1 förpackning eko. kokosmjölk

1/4 tsk Herbamare salt

2tsk eko gurkmeja

2-3 Bok choy huvuden delade på mitten, går även bra med broccoli

4st salladslökar, delade på mitten

1dl gröna ärtor

Färsk basilika

Chili

-Koka quinoa i några minuter med gröna ärtorna. Smaka av så de är klara, det går snabbt.

-Smält kokosoljan i en stekpanna på medium värme. Stek vitlöken och ingefäran lite innan du häller i kokosmjölken, gurkmejan och salt. Rör om så det kokar lätt. Inte snabb och hård kokning.

-Tillsätt övriga ingredienser utom kycklingen och quinoa.

-Stek kycklingbrösten i kokosolja och chili. Inte snabb och hård stekning.

-Häll sedan på såsen på kycklingen.

-Servera med quinoa och syrade morötter.

