

Kyckling med spenat – ca 20min

1st tärnat kycklingbröst

3 nävar baby spenat

1 hackad röd eller gul lök

0,5 förp eko. kokosmjölk

3 tsk kokosolja

1/2 tärnad avokad

En hand sötmandel och valnötter (som har blötlagts i ljummet vatten med lite salt över natten)

Herbamare salt och svartpeppar

-Hacka mandeln och valnötterna för hand eller i köksmaskin.

-Stek mandeln lätt i kokosolja och sätt dem sedan åt sidan.

-Häll kokosmjölken och spenaten i en kastrull och låt dem koka på låg värme.

-Stek löken i kokosolja och tillsätt den tärnade kycklingen. Stek inte hårt och snabbt.

-Häll sedan över löken och kycklingen i kokosmjölken.

-Krydda med salt och svartpeppar. Blanda ner avokadon när allt är färdigt.

-Servera med de rostade nötterna på toppen.

