

Mor Lizzi's opskrifter.

Mor Lizzi's Kylling i kokos

4 kyllingebryster med skind (Overlår kan bruges i nødstilfælde)

4 fed hvidløg i skiver på den lange led

1 ds. kokosmælk

1 ds. Flåede tomater med chili

1 lille ds. tomatpure

2 fed pressede hvidløg

½ tsk. Chilipasta

1 tsk. Oregano

½ tsk. salt og lidt peber efter smag

saften fra ½ lime

Variation: Der kan tilsættes tyndt snittede gulerødder, fennikel og rød peber som svitses kort før kokosmælk m.m. kommer i gryden.

Skindet løsnes forsigtigt, de skivede hvidløg lægges ind under skindet, krydres med salt og peber og brunes forsigtigt på en pande. Derefter lægges kyllingebrysterne i et olieret ildfast fad og steges med skindsiden opad i ca. 15 min ved 200 grader.

Samtidigt sættes en gryde Jasminris over at koge efter anvisningen på posen.

Kokosmælk, flåede tomater, tomatpure, hvidløg og limesaft koges kort op i en gryde – krydres med salt, peber, chilipasta og oregano.

Blandingen hældes over de forstegte kyllingebryster som står yderligere 20 min. i ovnen