



## Gryde med kylling, kokos og farofa

(4 personer)

### Gryderet:

200 g. kyllingekød  
1 stk. løg, groft hakket  
2 stk. hvidløgsfed, banket og fint skåret  
1 stk. chili, fint skåret  
300 g. udblødte bønner  
2 stk. tomater, hakkede  
1 håndfuld koriander, hakket  
2 dl. kokosmælk

### Farofa:

1 spsk. olie  
100 g. majsmelet eller maniokmel  
1 stk. æggeblomme  
1 stk. æggehvide, stift pisket  
100 g. parmesanost, fint revet

### Fremgangsmåde

---

#### Farofa:

Kom olie på en pande og varm op, tilsæt æggeblomme og sauter, til det har fået rørægskonsistens. Tilsæt derefter majsmelet, og rist yderligere lidt tid. Vend så æggehvider og ost i, og rør, indtil det bliver tørt og klumpet ligesom rasp. Tag det af varmen og køl ned.

#### Gryderet:

Varm en stor gryde op med lidt olie, og sauter kyllingen. Når det er blevet sprødt, tilsættes løg, hvidløg og chili, og det hele vendes sammen nogle minutter. Hæld så bønnerne ved og 2 liter vand. Lad det nu koge under låg 25 minutter – fjern så låget, og indkog væsken meget kraftigt. Tilsæt hakkede tomater og kokosmælk og indkog, til det bliver tykt. Krydr med salt og peber. Server med koriander.



## Gryde med kylling, kokos og farofa

(4 personer)

### Gryderet:

200 g. kyllingekød  
1 stk. løg, groft hakket  
2 stk. hvidløgsfed, banket og fint skåret  
1 stk. chili, fint skåret  
300 g. udblødte bønner  
2 stk. tomater, hakkede  
1 håndfuld koriander, hakket  
2 dl. kokosmælk

### Farofa:

1 spsk. olie  
100 g. majsmelet eller maniokmel  
1 stk. æggeblomme  
1 stk. æggehvide, stift pisket  
100 g. parmesanost, fint revet

### Fremgangsmåde

---

#### Farofa:

Kom olie på en pande og varm op, tilsæt æggeblomme og sauter, til det har fået rørægskonsistens. Tilsæt derefter majsmelet, og rist yderligere lidt tid. Vend så æggehvider og ost i, og rør, indtil det bliver tørt og klumpet ligesom rasp. Tag det af varmen og køl ned.

#### Gryderet:

Varm en stor gryde op med lidt olie, og sauter kyllingen. Når det er blevet sprødt, tilsættes løg, hvidløg og chili, og det hele vendes sammen nogle minutter. Hæld så bønnerne ved og 2 liter vand. Lad det nu koge under låg 25 minutter – fjern så låget, og indkog væsken meget kraftigt. Tilsæt hakkede tomater og kokosmælk og indkog, til det bliver tykt. Krydr med salt og peber. Server med koriander.

