Kremet kyllingform med karri og mangochutney

Jeg har en lidelse jeg ikke har fortalt dere om. Den er selvdiagnostisert og jeg har gitt den navnet middagsdepresjon. Lidelsen oppstår når man over lengre tid ikke får tilstrekkelig varierte kulinariske opplevelser i hverdagen, kombinert med mangelen på overskudd til å gjøre noe med det. Typiske symptomer, eller varselsignaler, er:

– når du ved gjentatte anledninger tar deg selv i å apatisk stirre på varer i butikken uten å komme på en eneste middagsidé

– at du kun lager mat som tar mindre enn 20 minutter å tilberede

– at du henter barna dine tidlig når de er med noen hjem i håp om at det kanskje er noen middagsrester du kan få.

Veien ut av middagsdepresjon kan være lang og svingete, spesielt om man feks har kresne barn å ta hensyn til. Min erfaring er at man må lage noe man selv har lyst på også får sære familiemedlemmer belage seg på en stor kveldsmat den dagen.

Er det flere av oss der ute? Er du også en smule middagsdeprimert? Da skal du få et godt middagstips av meg! Dagens middag var nemlig sabla digg og helt overkommelig å raske sammen på en hverdag. Kanskje ikke den mest fotogene retten, men her må min forfengelighet vike for noe større en seg selv: Middag til folket!

Du trenger:

(Nok til to som spiser alt og to som vil ha mest ris;)

400 gram kylling, jeg brukte benfri lårfilet (strimlet)

1 liten squash, i biter

1 paprika, i biter

6-7 sjampinjong, i skiver

1 liten purre, finsnittet

1 beger creme fraiche

5 ss mango chutney

2 ts soyasaus

1 ss karripulver

1-2 hvitløksfedd, finhakket

2 ts sambal oelek (chillipaste, smak deg frem!)

Ris til servering

Sett ovnen på 225 grader. Finn frem en stekepanne og fres grønnsakene til de får litt farge og mykner litt. Ha over i en ildfast form. Gjør tilsvarende med kyllingen, brun den og fordel den i formen sammen med kyllingen. Pisk sammen creme fraiche, mango chutney, karri, soya, hvitløk og sambal oelek. Hell sausen over i formen og bre utover slik at alt er dekket. Stek midt i ovnen i 15 minutter mens du koker ris. Spis!

Retten er fra et oppskriftshefte jeg var med å lage for Prior. Denne var det Mias mat som sto for.