Opskrift for 4 stk. 1/9 kantiner

½ spidskål

½ porre

1 løg

1 madæble

2 store gullesrødder eller 4 små.

1 dåse kikærter. Væsken hældes fra og kikærterne skylles.

2 pakker / dåser med hakkede flåede tomater

½ l. piskefløde eller mælk.

4 tsk. mellem stæk karry

Lidt salt i hver bakke.

I forvejen skærs kylling filet i terne. Der pakkes 4 små poser med 50 -100 g i hver.

Til sidst kommer kyllingen på i toppen af retten Kulingen venes ned i væsken i toppen.

Steges i et godt glødebål i ca. 10 min. Tjek om kødet er genenmstegt.