



FREDAG

Start med å gjøre klar grønnsakene som skal grilles da dette tar lengst tid.

KIKERTER/KYLLING I KOKOS (FRA MADAGASKAR)

4 porsjoner

- 4 kyllingfileter eller 2 kartonger kikerter (dersom en ønsker et vegansk alternativ).
 - 3 tomater (vanlig størrelse)
 - 3 ss olje
 - 1 boks kokosmelk, eller en kartong (helst en som har mest mulig kokosfett 70 %)
 - 1 buljongterning (grønnsaksbuljong)
 - salt
 - karri (smak til med ønsket mengde)
1. Del kyllingen i passe store biter og la dem koke i ½ liter vann.
 2. Kok opp risen med en klype salt.
 3. Når kyllingen har kokt ha litt salt i vannet, vent så litt og ta kjøttet opp av kraften.
 4. Skjær opp tomatene og stek dem lett i olje.
 5. Bland tomatene med kylling *eller* kikerter.
 6. Hell over kokosmelk og tilsett karri etter smak. La det hele koke sammen i maks 5 minutter.

OBS!

- Husk god håndhygiene for alle som skal lage mat, og god oppvask i varmt vann av alt utstyr.
- Pass barn for varme ildsteder, og skire gassbluss og gryter slik at de ikke velter.
- Allergier: Ikke alle kan spise alt. Lag mat i flere gryter slik at maten kan tilpasses ulike behov.

GRILLA GRØNNSAKER

- 2–3 poteter per pers skjær i båter (5-6 båter) eller
- ½ Søtpotet per pers
- 1 Maiskolbe
- ½ Paprika
- Brokkoli
- Olje

Kutt grønnsakene opp i biter og stek i bakke på grill i litt nøytral olje.

DESSERT: GRILLBANAN MED SJOKOLADE

- 1 banan per person
- 1 mørk sjokolade/vegansk sjokolade per 4–5 personer