

Gryte med kylling og okra

INGREDIENSER

- 4 kyllingbryst
- 100 g okra
- 2 store tomater
- 2 store løk
- 1 hvitløksfedd
- 50 g smør
- ½ dl olje
- ½ kopp ketsjup
- 4 ss Worcestershire saus
- 4 ss eddik
- 1 stor grønn paprika
- 1 ts svart pepper
- 2,5 dl vann

SLIK GJØR DU

1. Kutt grønnsakene i biter. Kutt kyllingen i biter.
2. Ta olje, smør, hvitløk, grønn pepper og løk i en panne, og la det surre til grønnsakene er myke.
3. Ha i kyllingen, stek i 20 minutter.
4. Ha i tomatene, og la det surre i ytterligere 10 minutter.
5. Ha i ketsjup, Worcestershire saus, eddik, okra, salt og vann. La alt småkoke i 20 minutter.

Serveres med ris eller nshima

