



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Kylling i mangosaus med korianderstekte poteter og grønnsaker

Korianderstekte grønnsaker

350 g poteter
1 stk gul paprika
1 stk gul løk
1 stk squash
½ glass korianderpaste

Kylling i mangosaus

200 g skivet kyllingfilet
½ pakke garam masala
1 liten boks kokosmelk
1 glass mangochutney
1 stk lime
1 dl vann ^B
1 ss soyasaus ^B

olje ^B

salt ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Korianderstekte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Rens paprikaen og skrell løken. Kutt paprikaen, løken og squashen i grove biter. Ha alle grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, vend inn ønsket mengde av korianderpasten, og krydre med litt salt. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
- 3 **Kylling i mangosaus:** Vend kyllingen i garam masala-krydderet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 5 minutter. Tilsett kokosmelken, mangochutneyen, 1 dl vann, saften fra limen og 1 ss soyasaus. Kok opp, og smak til med salt og pepper.
- 4 God middag!



Tips!

Potetene og grønnsakene kan tilberedes hver for seg hvis du foretrekker det. Kutt grønnsakene i store terninger, stek dem i stekepannen med litt olje. Krydre med salt og pepper.