



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling tikka masala med blomkålbuketter og spinat

Basmatiris

125 g basmatiris

Kylling tikka masala

1 stk sjalottløk

50 g spinat

350 g utbenet kyllinglår
u/skinn

150 g brokkoli- og
blomkålbuketter

1 glass tikka masala-paste

150 g crème fraîche

1 dl vann ^B

Tilbehør

1 bunt koriander

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. Basmatiris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Kylling tikka masala: Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll spinaten. Skjær kyllingen i grove biter. Behold fettete på, det smelter i stekepannen og gir god smak.

3. Kylling tikka masala, fortsettelse: Varm opp en dyp stekepanne eller en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek sjalottløken i omtrent 1 minutt. Tilsett kyllingen, og stek den i 2-3 minutter, til den har fått en jevn stekeskorpe. Tilsett brokkoli- og blomkålbukettene, stek det hele i omtrent 1 minutt, og krydre med litt salt. Vend inn ønsket mengde av tikka masala-pasten, crème fraîche og 1 dl vann. Gi det hele et oppkok, ha i spinaten, og la det småkoke under lokk i omtrent 5 minutter.

4. Tilbehør: Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Dryss den over retten ved servering.



TIPS!

Denne retten kan bli sterk for sarte ganer, så smak deg frem med tikka masala-pasten.