



# Tomatisert risform med kylling og erter

## Risform

1 stk gul løk  
 2 stk gulrøtter  
 200 g skivet kyllingfilet  
 1 pakke oksebuljong  
 ½–1 pakke garam masala-krydder  
 ½–1 pakke karri  
 135 g basmatiris  
 ½–1 boks hakkede tomater  
 1 pakke kokoskrem  
 1 pakke grønne erter  
 2 dl vann <sup>B</sup>

## Servering

1 pakke yoghurt naturell

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

soyasaus <sup>B</sup>

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Risform, forberedelse:** Skrell og finhakk løken. Skrell og kutt gulrøttene i små terninger. Kutt kyllingen i mindre strimler.

3. **Risform:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter, til den har fått en jevn stekeskorpe. Krydre med litt salt og pepper, og ha kyllingen over i en ildfast form. Varm opp stekepannen igjen til høy varme, og ha i litt ny olje. Stek grønnsakene fra steg 2 i omtrent 2 minutter. Tilsett buljongen, garam masala krydderet, karrien og risen, og stek det hele videre i ett minutt. Tilsett de hakkede tomatene, kokoskremen og 2 dl vann. La det hele få et oppkok, og smak til med litt soyasaus. Ha blandingen i formen med kyllingen, og bland alt godt sammen.

4. **Risform, fortsettelse:** Kle formen med aluminiumsfolie. Stek risformen midt i ovnen i omtrent 25 minutter. Ta formen ut av ovnen etter 20 minutter og vend inn ertene. Smak på risen, og krydre eventuelt med mer soyasaus. Stek risformen videre uten folie de siste 5 minuttene av steketiden.

5. **Servering:** Server yoghurten til retten. God middag!



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

## TIPS!

Skyll gjerne ut tomatboksen med vannet som skal brukes i formen. Hold av litt av garam-masala-krydderet og smak til yoghurten med det.