



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tandoori kyllingspyd med gul ris og frisk agurk- og tomatsalat

## Gul ris

135 g basmatiris  
½ pakke karri

## Tandoori kyllingspyd

½ pakke yoghurt naturell  
½ stk sitron  
1 pakke garam masala  
½ pakke karri  
300 g krydrede kyllingspyd  
½ ts salt <sup>B</sup>

## Agurk- og tomatsalat

½ stk rødløk  
1 stk tomat  
½ stk agurk  
½ stk sitron  
½ ts sukker <sup>B</sup>

## Til servering

½ pakke yoghurt naturell  
salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Gul ris:** Tilbered risen som anvist på pakken, men ha halve pakken med karrien i kokevannet.
3. **Tandoori kyllingspyd:** Rør sammen halve pakken med yoghurten, saften fra halve sitronen, garam masala-krydderet, resten av karrien og ½ ts salt i en bolle. Fordel kyllingspydene i en ildfast form og smør yoghurtmarinaden på kyllingen. Stek kyllingspydene midt i ovnen i 10-12 minutter, eller til de er gjennomstekte.
4. **Agurk- og tomatsalat:** Skrell og grovhakk rødløken. Ha løken, saften fra resten av sitronen og ½ ts sukker i en bolle, og la det trekke i 5 minutter. Skyll tomaten og agurken, og kutt dem i terninger. Vend tomat- og agurkterningene inn med rødløken før servering, og smak til med salt og pepper.
5. **Til servering:** Server resten av yoghurten til retten.