



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tikka masala med lårfilet av saktevoksende kylling, yoghurt og frisk agurk- og tomatsalat

Ris

135 g basmatiris

Kylling tikka masala

350 g kyllinglår utbenet u/skinn (saktevoksende)
½ stk rødløk
1 glass tikka masala-paste
½ pakke tomatpuré
1 boks hakkede tomater
1 pakke matfløte
1 dl vann ^B

Kachumbersalat

½ stk rødløk
1 stk tomat
½ stk agurk
½–1 stk rød chili
1 bunt koriander

Tilbehør

½–1 pakke nanbrød
150 g yoghurt

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft (se tips).

2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Kylling tikka masala:** Skjær kyllingen i mindre biter. Behold gjerne fett på, det smelter i pannen og gir god smak til sausen. Skrell og finhakk løken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i et par minutter, til den er gyllen. Ha i løken, og stek videre i et par minutter, til den er blank. Tilsett ønsket mengde av tikka masala-pasten og tomatpuréen, og fres det hele raskt i pannen. Ha i de hakkede tomatene, matfløten og 1 dl vann, og la gryten småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med mer av tikka masala-pasten, salt, pepper og litt sukker.

4. **Kachumbersalat:** Skrell og finhakk rødløken, og skyll den i kaldt vann slik at den ikke blir så sterk. Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger. Rens og finhakk chilien. Skyll, tørk og finhakk korianderen. Ha løken, tomaten og agurken i en serveringskål, og vend inn chilien og korianderen. Smak til med salt og pepper.

5. **Tilbehør:** Tilbered nanbrøene som anvist på pakken. Server yoghurten til retten.



TIPS!

Brødene kan varmes i en brødrister hvis du har det. Da trenger du ikke å sette på stekeovnen.