



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 <sup>B</sup>

## 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 <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 serveringsskål, 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.