



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling og ris i form, med yoghurt- og chilidressing

Kylling og ris i form

135 g fullkornsrís
1 pakke h nsebuljong
1 stk squash
1 stk gulrot
1 stk r dl k
320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
  pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke garam masala
2 dl vann ^B
  ts salt ^B

Yoghurt- og chilidressing

 -1 stk r d chili
  bunt koriander
75-150 g yoghurt naturell
  stk lime
  ts sukker ^B

Til servering

  stk lime
  bunt koriander

salt ^B

aluminiumsfolie (kan
sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling og ris i form: 400 g
Dressing: 2 ss Energiinnhold:
ca. 450 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Kylling og ris i form:** Rør sammen den ukokte risen, 2 dl vann og h nsebuljongen i en stor ildfast form. Fordel det jevnt utover, og dekk formen med aluminiumsfolie. Bak risen i ovnen i 15 minutter. Skyll squashen og skrell gulrøttene og rødløken. Del squashen og gulrøttene i tykke skiver, og kutt rødløken i b ter.

3. **Kylling og ris i form, fortsettelse:** Ha grønnsakene og kyllingen i en stor bolle, og vend inn ingefærblandingen, garam masala krydderet og   ts salt. Ta risen ut av ovnen og fordel grønnsakene og kyllingen jevnt over risen. Sett formen tilbake i ovnen og stek det hele videre uten folie i 15-20 minutter, eller til risen er gjennomkokt.

4. **Yoghurt- og chilidressing:** Skyll, del og rens chillien for fr , og kutt den i grove biter. Skyll og tørk korianderen. Ha chillien og halvparten av korianderen i et desilitermål sammen med yoghurten, saften fra halve limen,   ts sukker og litt salt. K r det sammen til en jevn dressing med en stavmikser.

5. **Til servering:** Kutt resten av limen i b ter, og grovhakk resten av korianderen. Str  korianderen over formen ved servering, og server limebåtene ved siden av.