



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chili- og yoghurtmarinerte kyllinglår servert med ris, karribakte grønnsaker og mangochutney

Marinerte kyllinglår

½ pakke yoghurt naturell
½-1 pakke røkt chilimix
520 g kyllinglår

Karribakte grønnsaker

½-1 stk blomkål
1 stk gulrot
1 pakke karri
🏠 1 ss smør

Ris

135 g basmatiris

Servering

1 bunt koriander
½ pakke yoghurt naturell
1 glass mangochutney
½-1 pakke cashewnøtter

🏠 salt

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader over- og undervarme.
- 2 **Marinerte kyllinglår:** Ha halvparten av yoghurten i en bolle, og vend inn ønsket mengde av chilimixen og litt salt. Del hvert kyllinglår i to i leddet, vend dem inn i marinaden, og la det stå på benken.
- 3 **Karribakte grønnsaker:** Del blomkålen i buketter. Skrell og kutt gulroten i grove biter på skrå. Fordel grønnsakene i en ildfast form og krydre med karrien og litt salt. Fordel 1 ss smør over grønnsakene, og bak det hele midt i ovnen i 20-25 minutter.
- 4 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 5 **Marinerte kyllinglår, fortsettelse:** Legg kyllinglårene med marinaden over på et stekebrett med bakepapir. Bak kyllingen over grønnsakene i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
- 6 **Servering:** Skyll og grovhakk korianderen. Ha resten av yoghurten i en liten skål og vend inn mangochutneyen. Smak til med litt salt og pepper.
- 7 Fordel risen og grønnsakene på tallerkener (se tips). Topp med korianderen og cashewøttene, og server mangodressing til retten.

Tips fra kokken: Vend gjerne risen og de karribakte grønnsakene sammen for mer smak på risen.