



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Alt-i-ett kyllingcurry med ris, yoghurtkremet kålsalat og nanbrød

Alt-i-ett kyllingcurry

½ pakke yoghurt naturell
½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke garam masala
½ stk sitron
520 g kyllinglår
½ flaske moste tomater
½-1 pakke kokestabil
matfløte
½ ss smør ^B
1 ts sukker ^B
1 ts salt ^B

Ris

135 g basmatiris

Yoghurtkremet kålsalat

½-1 stk rødløk
½ stk sitron
1 stk tomat
100 g strimlet kålsalat
½ pakke yoghurt naturell
½ ts sukker ^B

Nanbrød

½ pakke nanbrød
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Alt-i-ett kyllingcurry, forberedelse:** Rør halve pakken med yoghurten sammen med halve pakken med ingefærblanding, garam masala krydderet, ½ ts salt og saften fra halve sitronen i en stor bolle. Del kyllinglårene i to ved leddet, og vend kyllingbitene inn i yoghurtmarinaden.
3. **Alt-i-ett kyllingcurry:** Ha de moste tomatene i en ildfast form, og rør inn fløten, 1 ss smør, 1 ts sukker og ½ ts salt. Ha kyllingen og marinaden over i sausen, og stek det hele i ovnen i 20 minutter.
4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
5. **Yoghurtkremet kålsalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver, og vend den sammen med saften fra resten av sitronen og 1 ts sukker i en stor bolle. Skyll og kutt tomaten i terninger. Ha tomattingene og den strimlede kålen i bollen med løken, og vend inn resten av yoghurten fra punkt 2. Smak til med salt.
6. **Alt-i-ett kyllingcurry, fortsettelse:** Ta ut kyllingformen etter 20 minutter, og øs sausen over kyllingen. Stek videre 12-15 minutter, til sausen har tyknet litt.
7. **Nanbrød:** Varm nanbrødene i ovnen under kyllingen, når det gjenstår 5-6 minutter av kyllingens steketid.