



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Kylling tikka masala Tanzania style

Det skal du bruge

- 20 g ingefær
- 1 stk hvidløg solo
- 2 spsk tikka masala krydderi
- 2/3 dl yoghurt naturel
- 280 g kyllingebryst
- 1/2 stk løg
- 1/2 tsk karry
- 1 stk kanelstang
- 50 g rosiner
- 175 g vildrisblanding
- 1/2 pose bouillon, høns
- 1/2 stk chili rød
- 50 g tomatpuré
- 1/2 tsk kardemomme
- 200 g hakkede tomater
- 1 1/4 dl piskefløde
- 1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 185 grader. Skræl ingefær, pil hvidløg og hak begge fint. Bland halvdelen (gem resten til ris pilaf) med tikka masala og yoghurt i en skål.
- 2 Skær kyllingen i mindre stykker og vend godt i marinaden. Læg på en bageplade beklædt med bagepapir og bag i ovnen ca. 20 min. Tænd evt. grillen i de sidste 5 min. så stykkerne karamelliserer.
- 3 Hak løg fint. Steg med resten af hvidløg og ingefær i lidt olie til løgene er klare. Tilsæt karry, kanel og rosiner og steg videre et kort øjeblik under omrøring.
- 4 Tilsæt ris, bouillon og 3 1/2 dl vand. Bring i kog, rør rundt, skru ned til lav varme og kog under låg 15 min. Sluk og lad stå på eftervarmen.
- 5 Skyl og hak chili fint **TIP:** fjern kerner og frøægge, hvis det skal være mindre stærkt. Steg tomatpuré i olie med kardemomme og chili, tilsæt hakkede tomater og kog ind med piskefløde. Smag til med salt og sukker.
- 6 Skyl og hak koriander groft. Vend kyllingen i saucen og servér med ris pilaf og et drys koriander.

Allergener

Æg, Mælk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.870 kj / 925 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,1 g
heraf mættede fedtsyrer	16,4 g
Kulhydrat	113,2 g
heraf sukkerarter	31,5 g
Protein	50,3 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	5,2 g