



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Tandoori kylling med raita og naan

Det skal du bruge

18 g tandoori krydderi
½+1 dl yoghurt naturel
350 g kyllingelårsteak
400 g pizzadej
¼+¼ stk solo hvidløg
1 stk rødløg
½ stk agurk
1 drys koriander

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** **Tandoori:** Bland tandoori krydderi med ½ dl yoghurt. Gnid det godt ind i kyllingen og lad det trække så længe som muligt.
- 2** Tænd ovnen og varm op til 240°C.
- 3** **Naan:** Rul pizzadejen tyndt ud med kagerulle. Smelt 1 spsk smør og bland med ¼ presset hvidløg. Pensl dejene med blandingen. Tryk dem let med våde hænder og bag i 7-8 min.
- 4** Skru ovnen ned på 220°C. Pil rødløg og skær i kvarte. Læg dem i et ovnfast fad sammen med kyllingen med skindet opad. Bag det i 20-25 min. Kom lidt af væden fra fadet over løgene undervejs.
- 5** **Raita:** Riv agurk og pres væden fra med hænderne. Bland med presset hvidløg, hakket koriander, yoghurt, salt og peber.
- 6** Servér kyllingen med løg og dyp naan brødene i raita til.

Tips:

Hvis du har tid kan du marinere kyllingen et par timer i forvejen.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 3.991 kj / 954 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 27,0 g
heraf mættede fedtsyrer 10,1 g

Kulhydrat 120,3 g
heraf sukkerarter 12,2 g

Protein 57,5 g

Salt 6,5 g

Kostfibre 8,5 g