



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Chicken tikka masala med raita, mynte og mandler

Det skal du bruge

- 200 g ris
- ½ stk agurk
- ½ stk rødløg
- ½ pose mynte
- ½ dl yoghurt naturel
- ½+1 fed hvidløg
- ½ tsk spidskommen
- ½ tsk honning
- ⅓ stk ingefær
- 1 stk løg
- ½ stk grøn peber
- 2 stk kyllingelårsteaks
- ¼ pose hønsebouillon
- 1 glas tikka masala paste
- 2 dl kokosmælk
- ½ pose saltede mandler

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Raita:** Skær agurk i små tern. Pil rødløg og hak det fint sammen med halvdelen af mynten. Kom det hele i en skål og bland det godt sammen med yoghurt, ½ presset hvidløg, spidskommen, honning og lidt salt.
- 3** **Forberedelse:** Pil hvidløg, skræl ingefær og hak begge fint. Pil løg og skær det i skiver. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær den i strimler. Fjern skindet fra kyllingen og skær kødet i tern ca. 2x2 cm.
- 4** **Tikka masala:** Varm en gryde op med lidt olie og steg kødet i ca. 3 min. Tilsæt løg, hvidløg og ingefær og steg videre i yderligere 2 min. Tilsæt tikka masala paste og bland godt rundt. Tilføj kokosmælk og bouillon og lad det koge i ca. 10 min. til kyllingen er gennemstegt. Kom peberfrugt i og lad det koge med i 1 min. Smag til med salt.
- 5** **Anret:** Hak mandler og resten af mynten og drys over kyllingen. Servér med ris og raita.

Allergener

Æg, Cashewnødder, Laktose, Mælk, Nødder, 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:	3.851 kj / 920 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	39,7 g
heraf mættede fedtsyrer	20,6 g
Kulhydrat	92,5 g
heraf sukkerarter	8,7 g
Protein	48,3 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	4,2 g