



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 hønsbouillon  
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