



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling tikka masala med æbler og naanbrød

Det skal du bruge

270 g basmatiris
1 stk rødløg
1 stk rød chili
2 stk æbler
600 g kyllingeinderfilet
1 stk rød peber
1 dåse hakkede tomater
1 pose garam masala
½ pose paprika
2 fed hvidløg
4 stk naanbrød
1 pakke mynte, frisk
1½ dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Forberedelse: Pil og hak løg. Flæk chili på langs, fjern kerner og frøvægge og hak fint (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Rens peberfrugt og skær i strimler. Skyl æblerne, fjern kærnehus og del i både. Læg æblerne i koldt vand.
- 3** **Kylling tikka masala:** Svits kyllingestykkerne i olie i en stor gryde ca. 2 min. til de får farve. Tilsæt løg og chili og steg 1 min. mere. Tilføj peberfrugt, hakkede tomater, paprika, garam masala og pres hvidløg i. Lad retten simre under låg i ca. 5 min.
- 4** Tag æblerne op af vandet, kom dem i retten og lad det simre yderligere 5 min. under låg. Smag til med salt og peber.
- 5** **Tilbehør:** Lun halvdelen af naanbrødene på begge sider på en brødrister. Skyl mynte, hak halvdelen og drys over retten. Servér med ris, naanbrød og yoghurt.
- 6** **DAG 2:** Hæld kylling tikka masala i en gryde, tilsæt ½ dl vand og varm op ved medium varme. Skru ned, når det begynder at koge og varm ca. 12 min. Kom risene i saucen eller overhæld dem med kogende vand og hæld vandet fra lige inden servering. Klargør tilbehør som i step 5.

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:	3.519 kj / 841 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	8,3 g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	134,6 g
heraf sukkerarter	20,7 g
Protein	57,0 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	9,3 g