



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kryddstekt kyckling med ugnsbakad pilaff och gräslöksyoghurt

Pilaff

- Bananschalottenlök 1 st
- Morot 2 st
- Vitlök 1 klyfta
- Linäs tre kryddor 2 tsk
- Basmatiris 125 g
- 🏠 Vatten 4 dl
- 🏠 Kycklingbuljong 1 tärning
- 🏠 Olivolja

Gräslöksyoghurt

- Gräslök 20 g
- Matyoghurt 1 ½ dl
- Gurka ½ st
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Kryddstekt kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Linäs tre kryddor 1 tsk
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Olivolja

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Koka upp vatten och smulad kycklingbuljong i en kastrull. Finhacka bananschalottenlök. Skala och tärna morot.
3. **Pilaff:** Hetta upp lite olivolja i en rymlig ugnstålig kastrull eller stekgryta med lock (se tips!). Fräs lök, pressad vitlök, morot och Linäs tre kryddor ca 3 min. Ta från värmen och rör ner basmatiris och salt. Slå på den kokande buljongen och täck med lock. Sätt in grytan i ugnen och sänk ugnstemperaturen till 175°C. Tillaga mitt i ugnen 20 min.
4. **Gräslöksyoghurt:** Strimla gräslök. Lägg i en skål och blanda med matyoghurt, salt och lite nymald svartpeppar. Skär gurka i stavar och ställ i glas.
5. **Kryddstekt kyckling:** Krydda kycklingfilé runt om med Linäs tre kryddor, salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen på medelvärme ca 3 min per sida.
6. **Pilaff:** Rör om riset i grytan och lägg ner kycklingen. Tillaga klart i ugnen utan lock ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt (inntertemp 72°C).
7. Servera ugnsbakad pilaff med kryddstekt kyckling, gräslöksyoghurt och gurkstavar.

TIPS! Har du ingen bra gryta? Det går även bra att koka riset i en kastrull och stek klart kycklingen i stekpannan.