



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i mangosaus med tomatsalat og basmatiris, servert med raita

Kylling i mangosaus

½ stk rødløk
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 boks mangopuré
1 pakke kokoskrem
½–1 pakke garam masala
300 g Cajun sous vide-kyllingfilet
🏠 ½ dl vann
🏠 1 ss soyasaus

Basmatiris

125 g basmatiris

Tomatsalat

1 stk tomat
½ stk agurk
½–1 stk sitron
½ stk rødløk
🏠 1 ts sukker

Tilbehør

1 pakke raita

🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Kylling i mangosaus:** Skrell og grovhakk hele rødløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i ingefærblandingen og halvparten av løken. Stek løken 1–2 minutter, til den er blank. Tilsett mangopuréen, kokoskremen, ½ dl vann, 1 ss soyasaus og garam masala-krydderet. Gi det hele et raskt oppkok, og ta pannen av varmen.
- 3 **Kylling i mangosaus, fortsettelse:** Ha kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form, og hell over mangosausen. Stek det hele midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
- 4 **Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 5 **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger. Del sitronen i to. Bland resten av rødløken, saften fra sitronen og 1 ts sukker i en serveringsskål. La rødløken trekke i laken i 5 minutter. Ha i tomaten og agurken, og smak til med salt og pepper.
- 6 **Tilbehør:** Server raitaen til retten.
- 7 Vel bekomme!