



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i tikka masala-saus med paprika, blomkål og brokkoli, servert med basmatiris

Basmatiris

125 g basmatiris

Kylling i tikka masala-saus

½ stk rød paprika

½ stk rødløk

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

300 g sous vide-

kyllingfilet

2 dl matfløte

½-1 glass tikka masala-

paste

1 pakke

grønnsaksbuljong

🏠 ½ dl vann

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Kylling i tikka masala-saus:** Skyll og kutt paprikaen i grove biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel brokkoli- og blomkålbukettene, paprikaen og løken i en ildfast form. Del kyllingen i to, og ha den og kraften fra pakken over grønnsakene.
- 4 **Kylling i tikka masala-saus, fortsettelse:** Rør sammen matfløten, tikka masala-pasten, ½ dl vann og grønnsaksbuljongen i en kjele, og varm opp til kokepunktet. Hell sausen over grønnsakene og kyllingen i formen. Stek det hele i ovnen i 12-15 minutter.
- 5 God middag!