



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Daddelglasert kylling med ovnsbakte blomkålskiver, raita og basmatiris

## Ris

135 g basmatiris

## Ovnsbakte blomkålskiver

½–1 stk blomkål

## Daddelglasert kylling

350 g utbenet kyllinglår  
u/skinn  
1 glass daddelchutney

## Raita

1 bunt mynte  
1 pakke yoghurt naturell

🏠 salt

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3 **Ovnsbakte blomkålskiver:** Kutt blomkålen i to, og kutt deretter hver del i tynne skiver. Legg blomkålskivene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje og salt. Stek blomkålen i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er gyllen.

4 **Daddelglasert kylling:** Bland sammen kyllingen, daddelchutneyen og litt salt i en skål. Fordel kyllingen på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomstekt.

5 **Raita:** Skyll og grovhakk mynten og bland den med yoghurten. Smak til med litt salt og pepper, og server raitaen til retten.

6 God middag!

**Tips fra kokken:** Kyllingen kan også stekes i stekepanne. Stek da kyllingen i omtrent 4 minutter på hver side, til den er gjennomstekt. Tilsett chutneyen og litt vann, og server sausen til retten.