



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Fullkornsris

135 g fullkornsris

Kylling i tikka masala-saus

½ stk rød paprika
½ stk rød løk
150 g brokkoli- og blomkålbuketter
300 g sous vide-kyllingfilet
200-300 g matfløte
½-1 glass tikka masala-paste
1 pakke grønnsaksbuljong
🏠 ½ dl vann

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Fullkornsris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Kylling i tikka masala-saus:** Skyll og kutt paprikaen i grove biter. Skrell og kutt rød løken 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!