



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i mangochutneysaus med tomatsalat og basmatiris, servert med yoghurt

Kylling i mangochutneysaus

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

Basmatiris

135 g basmatiris
Tomatsalat
 1 stk tomat
 ½ stk agurk
 ½-1 stk sitron
 ½ stk rødløk
 🏠 1 ts sukker

Tilbehør

½-1 pakke yoghurt naturell
 🏠 salt
 🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Kylling i mangochutneysaus:** Skrell og grovhakk hele rødløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i ingefærblanding og halvparten av løken. Stek løken 1-2 minutter, til den er blank. Tilsett mangochutneyen, 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 mangochutneysaus, fortsettelse:** Ha kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form, og hell over mangochutneysausen. 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 yoghurten til retten.
- 7 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Rist gjerne ut glasset med mangochutney med vannet som skal brukes i sausen, og ha det i sausen i stekepannen.