



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling og blomkål i indisk saus med spinat, krydderis og nanbrød

Krydderis

125 g basmatiris
½ pakke tyrkisk krydder

Kylling og blomkål i indisk saus

50 g spinat
300 g kyllingkjøttdeig
150 g brokkoli- og blomkålbuketter
1 pakke indisk saus
1 ss smør ^B
1 dl vann ^B

Nanbrød

½-1 pakke nanbrød

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Krydderis:** Tilbered risen som anvist på pakken, men tilsett det tyrkiske krydderet i kokevannet.
3. **Kylling og blomkål i indisk saus, forberedelse:** Skyll spinaten i kaldt vann.
4. **Kylling og blomkål i indisk saus:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Stek kyllingkjøttdeigen i 2 minutter på hver side, slik at den får en stekeskorpe, og del den opp i mindre biter med en stekespade.
5. **Kylling og blomkål i indisk saus, fortsettelse:** Ha brokkoli- og blomkålbukettene, den indiske sausen og 1 dl vann i kjelen med kjøttdeigen. La det hele småkoke på lav varme i 10 minutter. Vend inn spinaten rett før servering.
6. **Nanbrød:** Pensle nanbrødene med litt vann, og varm dem i ovnen i 3-4 minutter.
7. Vel bekomme!

TIPS!

Server gjerne litt yoghurt eller raita til retten. Du kan også toppe retten med hakkede mandler og rosiner for ekstra krønsj.