



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i daddelchutneysaus med frisk myntesalat, poteter og yoghurtdressing

Bakte poteter

350 g poteter
½–1 pakke garam masala
1 ts olje ^B

Kyllingbryst i daddelchutneysaus

300 g kyllingbryst med skinn
1 ts limeskall
1 glass daddelchutney
2 ss soyasaus ^B
2 dl vann ^B
1 ts olje ^B

Frisk myntesalat

½ stk agurk
1 stk tomat
½ pakke mynte
½ stk rødløk
1 stk lime

Yoghurtdressing

½–1 pakke yoghurt naturell
½ pakke mynte

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Poteter: 150 g
Kylling: 125 g
Myntesalat: 150 g
Yoghurtdressing: 2 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bakte poteter:** Kutt potetene i båter, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, garam masala krydderet, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Kyllingbryst i daddelchutneysaus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i 2–3 minutter. Snu kyllingen og stek den videre i 2–3 minutter på den andre siden. Krydre kyllingen med salt og pepper, og ha den over i en ildfast form.
4. **Kyllingbryst i daddelchutneysaus, fortsettelse:** Skyll limen, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Bland sammen limeskallet, daddelchutneyen, 2 ss soyasaus og 2 dl vann i en skål. Smak til med litt saft fra limen. Hell daddelchutneysausen over kyllingen, og stek det hele i ovnen under potetene i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter når den er ferdig stekt, og skjær den i skiver.
5. **Frisk myntesalat:** Skyll agurken, tomaten og mynten. Kutt agurken i tynne skiver, bruk gjerne en mandolin. Kutt tomaten i tynne båter. Skrell rødløken. Finhakk mynten og rødløken. Ha grønnsakene og halvparten av mynten i en serveringsskål, og bland inn saften fra resten av limen. Krydre med litt salt og pepper.
6. **Yoghurt dressing:** Ha yoghurten og resten av mynten i en liten skål, og smak til med litt salt og pepper.