

Oppskrift

kylling tandoori med ris, mango og mynte



Oppskrift på kylling tandoori med ris, mango og mynte. En smaksrik kyllingrett med smak fra India.

1

Slik gjør du

Bland sammen ingefær, raspet hvitløk og krydder i en stor bolle. Ha i yoghurt og bland godt sammen. Ha i strimlet kyllingfilet. La dem trekke litt i sausen. Opprinnelig skal en tandoori ligge i marinaden over natta, så dette er en fin måte å forberede neste dags middag på! Men det går helt fint å bare la det trekke litt.

2

Legg kjøtt og marinade i en ildfast form og stek i ovnen på 175 grader i ca. 25 - 30 min. Kok ris som anvist på pakken og kutt opp mango. Server kyllingen med frisk mango, og nykokt ris. Topp med mynte. Smaker godt med nanbrød ved siden av!

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet Strimler 400g Enh

Ingredienser

Du trenger

Strimlet kyllingfilet	400 g
Finrevet ingefær	1 ss
Hvitløksfedd	3 stk
Garam masala	1 ts
Gurkemeie	1,5 ts
Chilipulver	1 ts
Salt & Pepper	
Yoghurt naturell	2 dl
Mango	1 stk
Frisk mynte (grovhakket)	
Ris	2 poser boil in bag (100 gram per pose)
Nanbrød	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten