



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sous vide kyllingfilet med mangosaus, tomatsalat og yoghurt

Ris

135 g jasminris

Kylling

300 g sous vide-
kyllingfilet med sitron
og pepper

Mangosaus

½ stk rødløk
1 pakke finkuttet
ingefær, hvitløk og chili
1 pakke mangopuré
1 pakke kokoskrem
1 pose glutenfri
soyasauss
1 pakke garam masala
🏠 ½ dl vann

Tomatsalat

1 stk tomat
½–1 stk agurk
½–1 stk sitron
½ stk rødløk
🏠 1 ts sukker

Servering

½–1 pakke yoghurt
naturell

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3 **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakkene over i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gjennomvarm. La den ferdigstekte kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, og skjær den i skiver før servering.

4 **Mangosaus:** Skrell og finhakk hele rødløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme. Ha i ingefærblandingen og halvparten av løken, og stek det i omtrent 2 minutter. Tilsett garam masala-krydderet, kokoskremen, mangopuréen, soyasausen og ½ dl vann. Gi det hele et raskt oppkok, og la sausen stå på lav varme frem til servering.

5 **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger, og del sitronen i to. Bland resten av rødløken, saften fra sitronen og 1 ts sukker i en serveringsskål, og la det trekke i 5 minutter. Bland deretter inn tomaten og agurken, og smak til med salt og pepper.

6 **Servering:** Vendkraften fra kyllingen inn i mangosausen før servering. Server yoghurten til retten.