



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Garam masala-kyckling med äppelraita och currustekt kål

Basmatiris

Basmatiris 135 g

Äppelraita

Grönt äpple ½ st
Matyoghurt 1 dl
Spiskummin ½ tsk
● Salt 1 krm

Garam masala-kyckling

Kycklinglårfile 300 g
Garam masala ½ förp
● Salt 2 krm

Currustekt kål

Vitkål 300 g
Vitlök 2 klyftor
Curry 1 förp
Spiskummin 1 tsk
● Socker ½ tsk
● Salt 2 krm
Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör*, Socker

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Basmatiris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
3. **Äppelraita:** Tärna äpple och lägg i en skål. Blanda med matyoghurt, spiskummin och salt.
4. **Garam masala-kyckling:** Krydda kycklinglårfile med garam masala och salt. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i mitten av ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt klar.
5. **Currustekt kål:** Strimla vitkål. Hetta upp lite olja och smör i en stekpanna. Stek kålen på medelvärme ca 5 min. Tillsätt pressad vitlök, curry, spiskummin, socker och salt. Stek ytterligare ca 5 min. Grovhacka koriander och blanda ner i kålen precis innan servering.
6. Servera garam masala-kyckling med basmatiris, äppelraita och currustekt kål.