



# Daddelchutneymarinert kylling med ovnsbakte blomkålskiver, yoghurt og ris

## Ris

135 g basmatiris

## Ovnsbakte blomkålskiver

½–1 stk blomkål

## Daddelchutneymarinert kylling

320 g utbenet kyllinglår  
u/skinn

1 glass daddelchutney

## Servering

1 bunt mynte

1 pakke yoghurt naturell

salt <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

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

3. **Ovnsbakte blomkålskiver:** Kutt blomkålen i to, og kutt deretter hver del i tynne skiver. Legg blomkålskivene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og salt. Stek blomkålen i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er gyllen.

4. **Daddelchutneymarinert kylling:** Bland sammen kyllingen, daddelchutneyen og litt salt i en skål. Fordel kyllingen på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomstekt.

5. **Servering:** Skyll og grovhakk mynten. Server mynten og yoghurten til retten.

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.