



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bollywoodgryte med kylling og friske grønnsaker, yoghurt, nan og ris

Ris

135 g basmatiris

Bollywoodgryte

1 stk rødløk

1 stk gul paprika

600 g bollywoodgryte med kylling

50 g spinat

Nanbrød

2 stk nanbrød

Til servering

1 bunt koriander

1 pakke yoghurt naturell

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

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

3. **Bollywoodgryte:** Skrell og kutt løken i tynne båter. Skyll, rens og kutt paprikaen i biter.

4. **Bollywoodgryte, fortsettelse:** Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og paprikaen i et par minutter under omrøring. Tilsett bollywoodgryten, kok opp, og la det småkoke frem til servering. Rør i gryten av og til. Skyll og vend inn spinaten helt til slutt.

5. **Nanbrød:** Varm nanbrødene i ovnen i 2–3 minutter.

6. **Til servering:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Server yoghurten til retten, og topp med korianderen.