



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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 ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B 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.