



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i tikka masala-saus med paprika, blomkål og brokkoli, servert med basmatiris

Basmatiris

135 g basmatiris

Kylling i tikka masala-saus

½ stk rød paprika

½ stk rødløk

150 g brokkoli- og

blomkålbuketter

300 g sous vide-kyllingfilet

200-300 g matfløte

½-1 glass tikka masala-paste

1 pakke grønnsaksbuljong

½ dl vann ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

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

3. **Kylling i tikka masala-saus:** Skyll og kutt paprikaen i grove biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel brokkoli- og blomkålbukettene, paprikaen og løken i en ildfast form. Del kyllingen i to, og ha den og kraften fra pakken over grønnsakene.

4. **Kylling i tikka masala-saus, fortsettelse:** Rør sammen matfløten, tikka masala-pasten, ½ dl vann og grønnsaksbuljongen i en kjele, og varm opp til kokepunktet. Hell sausen over grønnsakene og kyllingen i formen. Stek det hele i ovnen i 12-15 minutter.