Godt Levert

Vurder retten og les mer:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sous vide kyllingfilet med mangosaus, tomatsalat og yoghurt

Ris
135 g jasminris

Kylling
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Mangosaus
½ stk rødløk
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke mangopuré
1 pakke kokoskrem
1 pose glutenfri soyasaus
1 pakke garam masala
½ dl vann [B]

Tomatsalat
1 stk tomat
½–1 stk agurk
½–1 stk sitron
½ stk rødløk
1 ts sukker [B]

Servering
½–1 pakke yoghurt naturell

salt [B]
pepper [B]

[B] Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gjennomvarm. La den ferdigstekte kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, og skjær den i skiver før servering.
4. **Mangosaus:** Skrell og finhakk hele rødløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme. Ha i ingefærblandingen og halvparten av løken, og stek det i omtrent 2 minutter. Tilsett garam masala-krydderet, kokoskremen, mangopurèen, soyasausen og ½ dl vann. Gi det hele et raskt oppkok, og la sausen stå på lav varme frem til servering.
5. **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger, og del sitronen i to. Bland resten av rødløken, saften fra sitronen og 1 ts sukker i en serveringsskål, og la det trekke i 5 minutter. Bland deretter inn tomaten og agurken, og smak til med salt og pepper.
6. **Servering:** Vend kraften fra kyllingen inn i mangosausen før servering. Server yoghurten til retten.

20-30 min 2 porsjoner