



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tikka masala med tofu, fersk koriander, mangochutney og nanbrød

Ris

135 g basmatiris

Tikka masala

½ stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk gulrot
¼ pakke chiliflak
1 pakke tomatpuré
1 pakke kokoskrem
1 glass tikka masala-paste
1 pakke tofu
½ stk lime
1 ts hvetemel* ^B
1 dl vann ^B

Nanbrød

½–1 pakke nanbrød

Servering

1 bunt koriander
½ stk lime
1 glass mangochutney

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader over- og undervarme.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Tikka masala:** Skrell og kutt løken i terninger. Skrell og finhakk hvitløken. Skrell og grovriv gulroten på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og 1 ts hvetemel i 1–2 minutter. Ha i gulroten, chiliflakene og tomatpuréen og stek videre 1–2 minutter.
4. **Tikka masala, fortsettelse:** Tilsett kokoskremen, 1 dl vann og ønsket mengde av tikka masalaen, og gi det hele et oppkok. Kutt tofuen i terninger, ha dem i tikka masalaen og la det hele småkoke i omtrent 10 minutter. Skyll limen i kaldt vann, og finriv litt av skallet (kun det grønne) på et rivjern. Smak til gryten med saften fra limen, salt og pepper, og topp med limeskallet.
5. **Nanbrød:** Varm nanbrødene i ovnen i omtrent 4 minutter.
6. **Servering:** Skyll og tørk korianderen. Plukk bladene av stilkene, og topp gryten med dem ved servering. Kutt resten av limen i båter, og server båtene og mangochutneyen til retten.



TIPS!

Server gjerne chiliflakene ved siden av for å gjøre tikka masalaen mer barnevennlig.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærvennlig alternativ