



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling og ris i form, med yoghurt- og chilidressing

Kylling og ris i form

135 g fullkornsrís
1 pakke hønsbuljong
1 stk squash
1 stk gulrot
1 stk rødløk
320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke garam masala
2 dl vann ^B
½ ts salt ^B

Yoghurt- og chilidressing

½–1 stk rød chili
½ bunt koriander
75–150 g yoghurt naturell
½ stk lime
½ ts sukker ^B

Til servering

½ stk lime
½ bunt koriander

salt ^B

aluminiumsfolie (kan
sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling og ris i form: 400 g
Dressing: 2 ss Energiinnhold:
ca. 450 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Kylling og ris i form:** Rør sammen den ukokte risen, 2 dl vann og hønsbuljongen i en stor ildfast form. Fordel det jevnt utover, og dekk formen med aluminiumsfolie. Bak risen i ovnen i 15 minutter. Skyll squashen og skrell gulrøttene og rødløken. Del squashen og gulrøttene i tykke skiver, og kutt rødløken i båter.

3. **Kylling og ris i form, fortsettelse:** Ha grønnsakene og kyllingen i en stor bolle, og vend inn ingefærblandingen, garam masala krydderet og ½ ts salt. Ta risen ut av ovnen og fordel grønnsakene og kyllingen jevnt over risen. Sett formen tilbake i ovnen og stek det hele videre uten folie i 15–20 minutter, eller til risen er gjennomkokt.

4. **Yoghurt- og chilidressing:** Skyll, del og rens chillien for frø, og kutt den i grove biter. Skyll og tørk korianderen. Ha chillien og halvparten av korianderen i et desilitermål sammen med yoghurten, saften fra halve limen, ½ ts sukker og litt salt. Kjør det sammen til en jevn dressing med en stavmikser.

5. **Til servering:** Kutt resten av limen i båter, og grovhakk resten av korianderen. Strø korianderen over formen ved servering, og server limebåtene ved siden av.