



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tandoori kyllingspyd med gul ris og frisk agurk- og tomatsalat

Gul ris

135 g basmatiris
½ pakke karri

Tandoori kyllingspyd

½ pakke yoghurt naturell
½ stk sitron
1 pakke garam masala
½ pakke karri
300 g krydrede kyllingspyd
½ ts salt ^B

Agurk- og tomatsalat

½ stk rødløk
1 stk tomat
½ stk agurk
½ stk sitron
½ ts sukker ^B

Til servering

½ pakke yoghurt naturell

salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Gul ris:** Tilbered risen som anvist på pakken, men ha halve pakken med karrien i kokevannet.
3. **Tandoori kyllingspyd:** Rør sammen den halve pakken med yoghurt, saften fra halve sitronen, garam masala-krydderet, resten av karrien og ½ ts salt i en skål. Fordel kyllingspydene i en ildfast form, og smør yoghurtmarinaden på kyllingen. Stek kyllingspydene midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.
4. **Agurk- og tomatsalat:** Skrell og grovhakk rødløken. Ha løken, saften fra resten av sitronen og ½ ts sukker i en bolle, og la det trekke i 5 minutter. Skyll tomaten og agurken, og kutt dem i terninger. Vend tomat- og agurkterningene inn med rødløken før servering, og smak til med salt og pepper.
5. **Til servering:** Server resten av yoghurten til retten.



TIPS!

Juster kryddermengden ut fra hvor sterk dere ønsker retten.