



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i mangochutneysaus med tomatsalat og ris, servert med yoghurt

Kylling i mangochutneysaus

½ stk rødløk
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 glass mangochutney
1 pakke kokoskrem
½ pose glutenfri soyasaus
½-1 pakke garam masala
300 g sous vide-kyllingfilet
med sitron og pepper
½ dl vann ^B

Ris

135 g basmatiris

Tomatsalat

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

Tilbehør

½-1 pakke yoghurt naturell

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Kylling i mangochutneysaus:** Skrell og finhakk hele rødløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i ingefærblandingen og halvparten av løken. Stek løken 1-2 minutter, til den er blank. Tilsett mangochutneyen, kokoskremen, ½ dl vann, soyasausen og garam masala-krydderet. Gi det hele et raskt oppkok, og ta pannen av varmen.

3. **Kylling i mangochutneysaus, fortsettelse:** Ha kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form, og hell over mangochutneysausen. Stek det hele midt i ovnen i 12-15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.

4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

5. **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger. Del sitronen i to. Bland resten av rødløken, saften fra sitronen og 1 ts sukker i en serveringsskål. La rødløken trekke i laken i 5 minutter. Ha i tomaten og agurken, og smak til med salt og pepper.

6. **Tilbehør:** Server yoghurten til retten.



TIPS!

Rist gjerne ut glasset med mangochutney med vannet som skal brukes i sausen, og ha det i sausen i stekepannen.