



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i mango- og karrisaus med peanøtter, lime og ris

Kylling i mango- og karrisaus

1 stk rødløk
1 stk brokkoli
½ pakke maisstivelse
½ pakke karri
½ pakke høsebuljong
½-1 pakke chiliflak
1 glass mangochutney
1 pakke kokoskrem
320 g utbenet kyllinglår u/skinn
½ pose glutenfri soyasaus
1 dl vann ^B

Ris

135 g basmatiris

Tilbehør

1 stk lime
1 pakke peanøtter

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Kylling i mango- og karrisaus:** Skrell og kutt rødløken i terninger. Kutt brokkolien i mindre buketter.
3. **Kylling i mango- og karrisaus, fortsettelse:** Visp godt sammen soyasausen, maisstivelsen, karrien, høsebuljongen, ønsket mengde av chiliflakene, kokoskremen, mangochutneyen og 1 dl vann i en skål. Ha grønnsakene og kyllingen i en ildfast form, og hell over sausen. Trykk brokkolien litt ned i sausen. Stek det hele i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.
4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
5. **Tilbehør:** Kutt limen i båter. Topp retten med limesaften og peanøttene.