



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kylling med aubergine, krydrede kikerter og amba saus

## Aubergine og krydrede kikerter

1 pakke kikerter  
 ½–1 stk aubergine  
 2 stk gulrøtter  
 1 pakke sesamfrø  
 1 pakke ras el hanout  
 ½ pakke spisskummen  
 ½ ts salt <sup>B</sup>  
 3 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Løksalat

1 stk sitron  
 ½–1 stk rødløk  
 1 ts sukker <sup>B</sup>

## Amba saus

1 pakke mangopuré  
 1 pakke finkuttet ingefær,  
 hvitløk og chili  
 ½ pakke spisskummen

## Til servering

1 pakke lett urtedressing

## Kylling

320 g utbenet kyllinglår  
 u/skinn  
 1 pakke røkt paprikakrydder  
 1 ss smør\* <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
 pepper <sup>B</sup>  
 olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Aubergine og krydrede kikerter:** Hell av laken på kikertene og skyll og kutt auberginen i store terninger. Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Rør sammen sesamfrø, ras el hanout, halve pakken med spisskummen-krydder, 3 ss olivenolje og ½ ts salt i en stor bolle. Vend inn auberginen, gulrøttene og kikertene, og fordel det jevnt utover et stekebrett med bakepapir. Stek det hele i ovnen i 12–15 minutter.
3. **Løksalat:** Kutt løken i tynne skiver og bland den med saften fra sitronen, 1 ts sukker og litt salt i en skål.
4. **Amba saus:** Rør sammen mangopuréen, ingefærblandingen og resten av spisskummen-krydderet i en skål. Smak til med salt.
5. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3 minutter på hver side til den er gjennomstekt, og krydre med salt. Tilsett 1 ss smør og det røkte paprikakrydderet, og øs smøret over kyllingen. Kutt kyllingen i skiver før servering.
6. **Til servering:** Fordel de bakte grønnsakene på et fat sammen med kikertene, kyllingen og løksalaten. Ringle over amba sausen, urtedressingen og stekesmøret fra stekepannen.