



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet i kremet ajvarsaus med poteter, servert med tomat- og spinatsalat

Poteter

350 g poteter

Kyllingfilet i ajvarsaus

1 stk gul løk

1 stk gul paprika

300 g strimlet kyllingfilet

1 pakke garam masala

1 pakke ajvar

150 g crème fraîche

½ dl vann ^B

Tomat- og spinatsalat

50 g spinat

1 stk tomat

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Poteter: Skyll og kutt potetene i fire. Ha dem i en kjele og dekk med lettsaltet vann. Kok potetene i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. Kyllingfilet i ajvarsaus: Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt paprikaen i skiver. Varm opp en vid kjele eller stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 3 minutter, til den er blank. Tilsett kyllingen og paprikaen, og stek videre i omtrent 3 minutter. Krydre med garam masala krydderet. Rør inn ajvaren, crème fraîche og ½ dl vann. Kok opp, og la det småkoke på lav varme frem til servering, eller til kyllingen er gjennomkokt. Smak til med salt.

3. Tomat- og spinatsalat: Skyll og tørk spinaten. Skyll og kutt tomaten i skiver. Ha spinaten og tomaten i en serveringsskål, og vend inn litt olivenolje, salt og pepper.



TIPS!

Tid til overs? Ha litt smør i potetkjelen når potetene er gjennomkokte, og stek dem under omrøring i 3–4 minutter.