



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tandoorikryddad kyckling med raita och sallad på ärter, mynta och fetaost

Till servering

Basmatiris 135 g

Tandoorikryddad kyckling

Kycklingfilé 300 g

● Salt ½ tsk

Tandoori masala ½ förp

Raita

Snackgurka 1 st

Rödlök ½ st

Vitlök ½ klyfta

Spiskummin ½ tsk

● Salt 1 krm

Gräddfil 75 g

Ärt- och myntasallad

Rödlök ½ st

Mynta 20 g

Gröna ärter 1 förp

Fetaost 50 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
3. **Tandoorikryddad kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och tandoori masala. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är genomstekt.
4. **Raita:** Grovriv snackgurka. Pressa ur vätskan och lägg gurkan i en skål. Finhacka rödlök. Blanda ner rödlök, pressad vitlök, spiskummin, salt och gräddfil i skålen.
5. **Ärt- och myntasallad:** Finstrimla rödlök och grovhacka mynta. Lägg i en skål tillsammans med gröna ärter. Blanda med lite olivolja och salt. Smula fetaost över salladen.
6. Servera tandoorikryddad kyckling med ärt- och myntasallad, raita och basmatiris.