



# Sous vide kyllingfilet med mangosaus, tomatsalat og yoghurt

## Ris

135 g jasminris

## Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

## Mangosaus

½ stk rødløk  
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili  
1 pakke mangopuré  
1 pose glutenfri soyasaus  
1 pakke garam masala  
½ dl vann <sup>B</sup>

## Tomatsalat

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

## Servering

½–1 pakke yoghurt naturell

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gjennomvarm. La den ferdigstekte kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, og skjær den i skiver før servering.
4. **Mangosaus:** Skrell og finhakk hele rødløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme. Ha i ingefærblandingen og halvparten av løken, og stek det i omtrent 2 minutter. Tilsett garam masala-krydderet, kokoskremen, mangopuréen, soyasausen og ½ dl vann. Gi det hele et raskt oppkok, og la sausen stå på lav varme frem til servering.
5. **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger, og del sitronen i to. Bland resten av rødløken, saften fra sitronen og 1 ts sukker i en serveringsskål, og la det trekke i 5 minutter. Bland deretter inn tomaten og agurken, og smak til med salt og pepper.
6. **Servering:** Vend kraften fra kyllingen inn i mangosausen før servering. Server yoghurten til retten.

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.