



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingespyd med tandoori og ris pilaf

Ris pilaf

1 stk løg
135 g fuldkornsris
1 pose karry
1 pose rosiner
½ pose hønsebouillon
3 dl vand ^b

Kyllingespyd

½ pose tandoori krydderi
2 stk kyllingebryster
4 stk træspyd
½ spsk olie ^b
1 tsk sukker ^b

Yoghurt

1 bæger yoghurt naturel
½ pose sød chilisauce

Til servering

1 stk hjertesalat
1 stk skoleagurk
½ pose æbleeddike
½ pose mangochutney, stærk

^b basisvare

- 1. Ris pilaf:** Hak løg fint og steg i olie i en gryde ca. 3 min. ved middelhøj varme. Kom ris i og steg med 1 min. Tilsæt vand, lidt salt, bouillon og rosiner, bring i kog, rør rundt og lad det koge ca. 30 min. under låg. Sluk og lad det stå under låg til resten af retten er klar.
- 2. Kyllingespyd:** Varm en stegepande op med lidt olie. Pisk tandoori krydderi, olie og sukker sammen. Skær kyllingen i tern 3x3 cm. Sæt kødet på spyd. Steg kyllingen på panden. Pensl med marinaden på alle sider og steg videre ca. 2 min. på hver side.
- 3. Yoghurt:** Bland yoghurt med sød chilisauce og smag til med lidt salt og peber.
- 4.** Skær salat og agurk i tynde strimler, vend det med æbleeddike og lidt salt. Servér med tandoori spyd, ris pilaf, mangochutney og yoghurt dip.