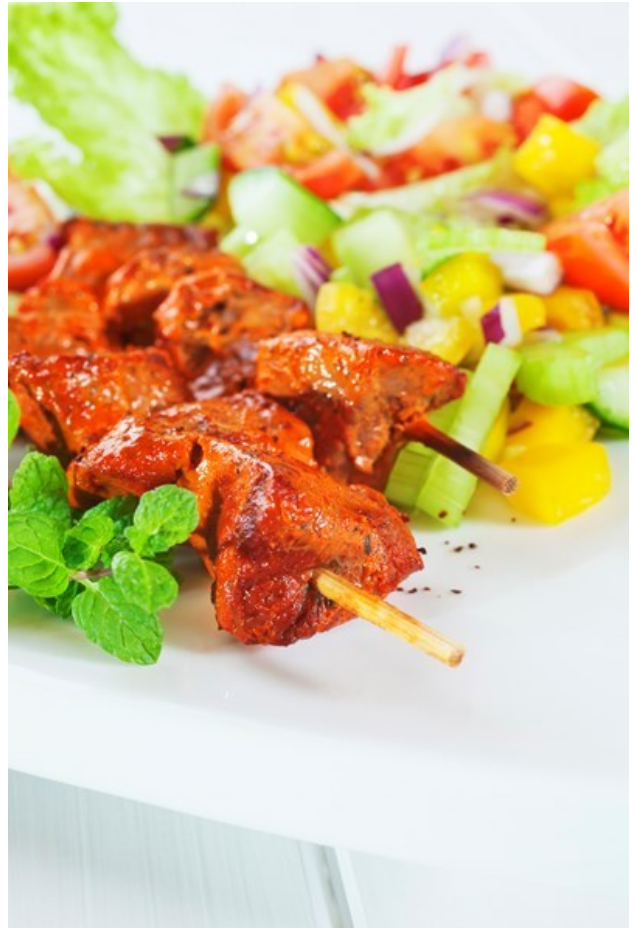


Bollywoodsalat med couscous, raita og tandoorikylling (1 personer)

Forberedelse

Couscous tilberedes som anvist, og avkjøles. Bland Tandoori-paste med youghurt. Skjær kyllingfileten i store, avlange terninger, og mariner dem i youghurtblandingen i 20-30 minutter, eller mer. Tres gjerne på spyd som på bildet! Stekes hurtig i en panne (viktig at youghurten ikke brenner seg). Serveres som topping til salaten. Til salaten blandes alle grønnsakene og couscousen. En dressing av olivenolje, balsamico, salt og pepper helles over. Toppes med Bollywood Raita (se egen oppskrift). Server nanbrød og Mango Chutney ved siden av.



Produkter

0,01	
kg	
0,02	
kg	
Extra virgin olivenolje	0,05 l
30 ml	
Paprika Rød Grillet	0,02
	kg
Artisjokk antipasta	0,02
	kg
Couscous med Krydder *(Gluten,Hvete gluten,Selleri,kan inneholde spor av Egg,Melk,Nøtter,Kasjunøtter)	0,03
	kg



HAUGEN-GRUPPEN

Kyllingfilet, kuttet i avlange terninger (på spyd om du har tid)	0,075
	kg
Salat etter eget valg	0,05
	kg
Fersk mango	0,015
	kg
Rødløk	0,01
	kg
Matyoghurt	0,05 l
Bollywood raita (se oppskrift)	0,05 l

**Allergener*