

Chicken Tikka Masala med Basmatiris og grillet squash (1 personer)

Forberedelse

Basmatiris tilberedes etter anvisning på forpakningen, men kokes i utblandet kyllingbuljong istedenfor vann. Rør sammen Tikka Masala-paste og limesaft. Kyllingen kuttet i ca 2x8 cm lange strimler og marineres i 1-2 timer, eller mer (gjærne over natten). Beregn nok marinade til at alt dekkes til. Kyllingen skal vendes i marinaden. Kyllingen stekes deretter lett i panne eller på stekebrett. Varm Squash i konveskjonsovn eller på grill noen få minutter med salt og pepper. Tikka Masalasausen kokes opp. Den oppvarmede sausen mikses med cherrytomat og helles over den ferdig stekte kyllingen like før servering. Serveres sammen med basmatiris og indisk tilbehør: Mango Chutney, nanbrød, raita og papadums.



Produkter

Tikka Masala Saus *(Melk,Sennep)	0,1 l	
Tikka Masala Paste 2x2,3kg Pataks	0,02	
	kg	
Limejuice Realime	0,005 l	
Grillet Squash	0,07	
	kg	
Nanbrød *(Gluten,Hvete gluten)	65 g	
Sweet Mango Chutney *(kan inneholde spor av	0,04	
Nøtter,Hasselnøtter,Kasjunøtter,Macademiannøtter,Mandler,Pekannøtter,Peanøtter,Pekannøtter,Pistasienøtter,Valnøtter,Sennep)		
Kyllingfilet skåret på lengden	0,15	
	kg	
Basmatiris	0,05	
	kg	
Semi-dried Cherrytomater	0,02	
	kg	
Kyllingfond *(Selleri)	0,003 l	Blandes ut 1:30

*Allergener