

Dancing Tikka meatballs (1 personer)

Forberedelse

Rør en farse av kyllingkjøtt, rødløk, ingefær, hvitløk, youghurt, kyllingfond og garam masala-krydder. Smak evt. til med salt. Stek kjøttbollene (ferdige kjøttboller kan også benyttes) til de er brune og gjennomstekt. Bland Tikka Masalasauss og kokosnøttmelk, og hell over kjøttbollene. Dryss cashewnøttene over, og varm retten opp. Pyntes med frisk koriander og gresskarkjerner, serveres med Økologisk Fullkorns cous-cous (mikses som anvist på pakken, vi anbefaler å benytte utblandet kyllingfond istedenfor rent vann) mikset sammen med grønnsakene og sopp. Server med indisk tilbehør: Mango Chutney, nanbrød, raita og papadums.



Produkter

Tikka Masala Saus *(Melk,Sennep)	0,1 l
Kokosmelk Premium 75%	0,02 l
Kyllingfond *(Selleri)	0,03 l
Couscous Økologisk Fullkorn *(Gluten,Hvete gluten)	0,05 kg
0,04 kg	
Paprika Rød Grillet	0,04 kg
Semi-dried Cherrytomater	0,030 kg
Gresskarkjerner	0,015 kg
Frisk koriander	2 g
Kyllingkjøtt	0,12 kg
Ingefær, frisk	5 g
Hvitløk, hakket	3 g
Yoghurt naturell	0,05 l
Garam Masalakrydder	1 g
Cashewnøtter	0,01 kg
Rødløk	0,01 kg

*Allergener



HAUGEN-GRUPPEN