



KYLLING TIKKA MASALA

 Kos

 Middels

 Over 60 min

Tikka betyr rett og slett kjøtt uten bein, og masala betyr krydderblanding. Kyllingkjøtt i krydder, altså! Marinert i yoghurt og krydder, og kokt ferdig i en deilig krydret tomatsaus med fløte. Sett av tid til å la kjøttet marinere over natten, så er resten gjort på under en halv time.

INGREDIENSER

4 PORSJONER

800 g kyllingfilet eller lårfilet

1 dl yoghurt naturell

2 båter hvitløk

3 cm frisk ingefær

saft av 0,5 stk. sitron

0,5 ts chilipulver

1 ts malt koriander

1 ts malt spisskummen

Saus

1 stk. løk
2 båter hvitløk
3 cm frisk ingefær
4 ss olje
1 ts malt spisskummen
1 ts revet muskatnøtt
1 ts gurkemeie
1 ts chilipulver
1 ss garam masala
1 ss tomatpuré
1 boks hermetiske tomater
1,5 dl fløte
1 dl malte mandler eller cashewnøtter
0,5 bunt frisk koriander

SLIK GJØR DU

1. Del kyllingfileter i store biter.
2. Ha yoghurt i en bolle og tilsett finhakket hvitløk, revet ingefær, sitronsaft, chilipulver, koriander, spisskummen og salt. Bland godt og legg i kyllingbitene. Sett bollen kaldt, helst over natten.
3. Finhakk løk og hvitløk. Riv ingefær fint. Varm litt olje i en gryte og fres løk, hvitløk og ingefær på middels varme til løken begynner å bli gyllen. Tilsett, spisskummen, muskat, gurkemeie, chilipulver, garam masala, tomatpuré og knuste tomater. Kok opp og la sausen koke noen minutter før du tilsetter fløten.
4. Varm litt olje i en vid stekepanne med høy kant. Stek kyllingbitene i omganger til de endrer farge. Legg bitene over i sausen etter hvert. Tilsett resten av marinaden i sausen. Bland inn malte mandler.
5. La det hele småkoke i ca. 10 minutter. Smak til med salt og mer krydder etter smak.
6. Dryss over grovhakkede mandler og hakket frisk koriander ved servering. Vi har også pyntet med svarte sesamfrø.

Server med ris, og gjerne også med **nanbrød**, raita og mangochutney.

