

Oppskrift

kylling tandoori med ris, mango og mynte



En smaksrik kyllingrett med smak fra India.

1

Slik gjør du

Bland sammen ingefær, raspet hvitløk og krydder i en stor bolle. Ha i yoghurt og bland godt sammen. [Ha i Prior skivet kyllingfilet.](#) La dem trekke litt i sausen. Opprinnelig skal en tandoori ligge i marinaden over natta, så dette er en fin måte å forberede neste dags middag på! Men det går helt fint å bare la det trekke litt.

2

Legg kjøtt og marinade i en ildfast form og stek i ovnen på 175 grader i ca. 25 - 30 min. Kok ris som anvist på pakken og kutt opp mango. Server kyllingen med frisk mango, og nykokt ris. Topp med mynte. Smaker godt med nanbrød ved siden av!

Ingredienser

Du trenger

Prior Kalkunbiff	8 halve fileter
Finrevet ingefær	1 ss
Hvitløksfedd	3 stk
Garam masala	1 ts
Gurkemeie	1,5 ts
Chilipulver	1 ts
Salt & Pepper	
Yoghurt naturell	2 dl
Mango	1 stk
Frisk mynte (grovhakket)	
Ris	2 poser boil in bag (100 gram per pose)
Nanbrød	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten