



1 portion

220g kyllingret
200 g fuldkornsrís
100 g spicy kålsalat med
kokos og appelsin.

Kylling Tikka Masala

10 portioner

Kylling

1200 g kyllingeoverlår eller bryst med ben
2 ½ dl sødmælks-yoghurt
1 ½ spsk olie
2 fed hvidløg
2 cm frisk ingefær
1 ½ spsk paprika
1 spsk citronsaft
2 tsk hel spidskommen
½ tsk knust chili

Sauce

1 dåse hakkede tomater(390 g)

2 dl vand
1 dl fløde13%
2 spsk olie
2 spsk ingefær
2 fed hvidløg
1 tsk garam masala
½ tsk sukker
1 tsk salt
Saften fra 1 lime

Kylling

Mindst 4 timer før - gerne dagen før

- Spidskommen ristes, på en varm pande, til det begynder at dufte. Den laves til pulver i en krydderikværn eller en morter.
- Ingefær og hvidløg hakkes fint
- Bland alle krydderierne med hvidløg, ingefær, citronsaft, drænet yoghurt og olie til en marinade
- Kyllingeoverlår/ bryst lægges i en bradepande og marinaden hældes over. Lad kyllingen trække i marinaden i mindst 4 timer
- Kyllingen bages ved 180 grader i ca. 30-40 min.

Sauce

- Olien varmes op i en gryde. Hvidløg og ingefær sautes heri Garam masala kommes i og sautes til det afgiver duft
- Fløde, vand, hakkede tomater og sukker kommes i gryden med hvidløg og ingefær og koges ved svag varme til det har en cremet konsistens
- Retten smages til med salt, peber og limesaft
- Sauce blendes med en stavblender
- Den færdige sauce hældes over den færdige kylling i bradepanden

Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i "Jump to go box" de varme i den store og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2485KJ

Fedt 20g

Kulhydrat 72,5g

Protein 33g

Grønt/frugt 165g