

Butter Chicken m. ris og salat

Mandag 13. marts 2023

Ingredienser

100 g yoghurt *naturel*
1-2 tsk. chiliflager
10 kardemommekapsler, knuste
½ tsk. nellike, stødt
2 tsk. garam masala
2 tsk. spidskommen
2 fed hvidløg
1 spsk. friskrevet ingefær
1 tsk. gurkemeje
1 dåse hakkede tomater
400-500 g kyllingebryst, skåret i tern
50 g smør
2 spsk. olivenolie
1 løg i skiver
2/4 dl fløde

1 agurk, skrællet, halveret og skåret i skiver
2 modne tomater
1 rødløg, skåret i ringe
15-20 mynteblade
1 spsk. olivenolie
saften fra 1 lime
1/2 tsk. spidskommen
1/2 tsk. garam masala

salt og friskkværnet peber

4 dl basmati ris
8 dl vand
1/2 tsk. Salt

Evt. lidt boullion

Fremgangsmåde.

Blend yoghurt, chili, nellike, spidskommen, kardemomme, gurkemeje, ingefær, garam masala, hvidløg og dåsetomater sammen til en lind sauce, som hældes over kyllingestykkerne. Lad kyllingen trække i min. 30 minutter i køleskabet – men gerne 2-3 timer.

Smelt smør og olie i en sauterpande. Sautér løgene til de bliver bløde og blanke.

Tilsæt kylling, sauce og fløde. Lad det simre ved lav varme i 30-35 minutter, eller til kyllingen er mør.

Salat

Halver tomaterne og skrab kernerne ud i en skål. Skær tomatkødet i tern. Bland agurk, tomatern og rødløg i en skål.

Kom tomatindmad, olie, limesaft, spidskommen, hvidløgsfed, garam masala, salt og peber i en blenderskål. Blend det sammen og vend marinaden med agurk, tomatern og rødløg. Lad den overskydende marinade dryppe af, så det blot er fordelt på grøntsagerne.

Vend grøntsagerne med grofthakket koriander og mynte.

Basmati ris skal skylles, gerne til vandet er klart.

Fordel ris, vand og salt i en gryde og rør rundt. Læg låg på og bring i kog.

Når det koger rør rundt i risen, og skrue derefter ned til lavester blus. Kog videre ved svag varme i 15 minutter.

Sluk for varmen og lad stå i 10 minutter, lige inden servering røres der forsigtigt rundt i risene.

Tilbehør,

Naanbrød