

Tandoorikyckling

I Indien är tandoori att grilla i en speciell lerugn. Det är också en färgstark kryddblandning. Här hemma grillar vi i ugnen, med läckert resultat!



Ingredienser, 4 portioner

4 kycklingfiléer, ca 500 g

Marinad:

½ dl matyoghurt

½ dl tandoori currypasta

Gör så här

Blanda ihop marinaden i en plastpåse. Lägg i kycklingen och låt marinera i kylan ca 4 timmar.

Sätt ugnen på grill, 275°. Grilla ev kycklingen ca 1 minut i grillpanna. Lägg kycklingen på en plåt med bakplåtspapper och stek i övre delen av ugnen tills den får färg, ca 5 minuter. Sänk värmen till 150° och stek i ytterligare ca 10 minuter.

Servera med raita eller matyoghurt, ris och sallad.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	405 kcal
Protein	36 g
Kolhydrat	50 g
Fett	6 g
