Butterchicken

SÆSON: Hele året **TIL:** 1 klasse **TID:** 1½ time

DET SKAL DU BRUGE:

Marinade:

1 tsk stødt kardemomme

2 tsk stødt koriander

2 spsk garam masala krydderi

4-5 fed hvidløg

1 rød chili

4 cm ingefær

2 dl yoghurt, creme fraiche eller yoghurt

1 tsk salt

Fyld

700 g kylling

2 løg

300 g grøntsager f.eks. selleri, gulerødder, kartofler, squash, pastinak, græskar

2 dl skyllede røde linser

4 dl vand

2 dåse hakkede tomater

2 dl fløde

Tilsmag

Sukker, citronsaft, salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Marinade

1. Pil og hak hvidløg fint og skær chilien i små stykker.
2. Skræl ingefær og riv den på den fine side af et rivejern.
3. Kom yoghurt i en stor skål sammen med krydderierne, hvidløg, chili, ingefær og salt. Vend marinaden godt sammen.

Fyld

1. Skær kyllingen ud i små stykker og læg i marinaden. Kom film over og sæt det på køl i 20 min.
2. Pil og hak løget fint.
3. Riv grøntsagerne på den grove side af et rivejern.
4. Varm en stor gryde op med lidt olie og steg løgene til de har fået lidt farve.
5. Tilsæt røde linser, revet grøntsager, vand, hakkede tomater og kog sovsen indtil grøntsagerne og linserne er møre. Blend tomat/grøntsags blandingen, hvis I ønsker en cremet og ensartet færdig sovs.
6. Tag kyllingestykkerne op af marinaden, og steg dem på en pande i ca, 2 min. på hver side.
7. Tilsæt kyllingestykkerne, resten af marinaden samt fløde til gryden med tomat/grøntsagssovsen.
8. Tilsmag retten med sukker, citronsaft, salt og peber.

TIPS OG TRICKS

- Butterchicken smager skønt med ris eller fladbrød til.
- Er din butterchicken blevet lidt lyserød i farven, kan du tilsætte lidt stødt gurkemeje, det giver en flot orange farve.