

KYLLING I FAD MED KARRY OG MANGO

Den her lækre omgang kylling i fad med karry og mango er super nem at lave, for det hele tilberedes i ovnen. Den fantastiske mangosauce med karrypasta giver i samspil med grøntsager, chili og hvidløg en skøn krydret smag til retten.

Til

- 2 kyllingefileter (eller kyllingelår)
- salt
- peber
- olie
- 1 rødløg (lille)
- 1 gul peberfrugt (lille)
- 1 rød peberfrugt (lille)

Mangosauce

- 1 mango
- 1/2 appelsin
- 1 stængel citrongræs
- 1/2 chili
- 1 fed hvidløg
- 2 tsk rød karrypasta

Forslag til tilbehør

- frisk koriander
- basmatiris
- naanbrød

Tænd ovnen på 180 grader.

Skær kyllingefileterne i to eller tre stykker afhængigt af størrelsen. Krydr med salt og peber, og brun kyllingestykkerne af på en varm stegepande i lidt olie. Læg dem i et ovnfast fad.

Skræl rødløg, og skær det i både, og skær peberfrugterne i grove stykker. Fordel disse i fadet.

Skræl mangoen, og skær den i tern. Kom

stykkerne op i en skål eller et blenderglas. Skyl citrongræs og chili (jeg tog kernerne med, men du kan skrabe dem ud, hvis du vil have en lidt mildere smag). Pil hvidløget. Hak citrongræs, chili og hvidløg fint. Kom det op i skålen eller blenderglasset, og tilsæt saften fra den halve appelsin og den røde karrypasta. Brug en stavblender, og blend det hele til en glat sauce. Du kan også komme alle ingredienserne til saucen i en almindelig blender eller foodprocessor og bruge den. Smag til med ekstra karrypasta, hvis du ønsker en lidt stærkere sauce.



Fordel mangosaucen over kyllingen og grøntsagerne i fadet. Sæt det i ovnen, og lad det stege i ca. 20 minutter - stegetiden afhænger af størrelsen på kyllingestykkerne.

Servér den lækre omgang kylling i fad med f.eks. frisk koriander, basmatiris og [naanbrød](#) som tilbehør.