

TANDOORI KYLING

dampet broccoli eller andre grøntsager og evt. en [god chutney](#) eller raita.

Virkelig nem tandoori kylling i en sovs bestående af yoghurt og indiske krydderier. Skal blot blandes sammen, og så passer det sig selv i ovnen.

Til

- 2 fed hvidløg
- ca. 3 cm ingefær
- 600 g græsk yoghurt
- 6 spsk tandoori krydderi
- 2 tsk garam masala
- 2 tsk gurkemeje
- 1 limefrugt
- salt
- peber
- 1 spsk olie
- 4 kyllingebryster (store)
- Evt. frisk koriander eller mynte eller persille



Riv hvidløg og ingefær eller hak det fint. Bland det sammen med yoghurt, tandoori, garam masala, gurkemeje og limesaft i en skål. Smag til med salt og peber.

Smør et ildfast fad med olie og hæld halvdelen af tandooriblandingen i bunden. Læg kyllingebrysterne i fadet, og fordel resten af blandingen ovenpå kyllingen.

Lad gerne retten trække i køleskabet i en time eller mere (hvis det skal gå stærkt kan det godt undlades).

Bag i en forvarmet ovn i 35-40 minutter ved 200 grader. I de sidste 10 minutter sættes ovnen på varmluft.

Drys evt. friskhakked koriander, mynte eller persille over ved servering.

Tilbehør til tandoori kylling

Servér f.eks. med ris og/eller [naanbrød](#),