Kylling filet i krydret marinade

Til 2 personer

2 kylling brystfileter

Marinade:
2 dl creme fraiche
3 fed hvidløg
Revet frisk ingefær
Garam Masala

Sauce:
Ca. 50 g Margarine
1 stort løg (finthakket)
1 dåse Koncentreret tomatpure
En lille dåse ananas
1 rød peber (finthakket)
1 tsk. Gurkemeje
3 spsk. peanuts
2 dl. grøntsags bouillon

Forslag til tilbehør:
1 pose frosne blomkålsris
Eller bare ris, eller andet, man har lyst til.

Skær kylling fileterne i tern

Bland marinaden i en ildfast skål, og kom kyllingestykkerne i – de skal trække en times tid i køleskabet.

Sæt herefter skålen med kylling og marinade i ovnen, så stykkerne kan blive ”bagt”. - 225 gr. i ca. 15 minutter.

Lav i mellemtiden saucen:

Sauter de finthakkede løg i margarine på en stor pande med høj kant. De må ikke svitses, men være klare. Tilsæt det hakkede røde peber og kom tomatpure, ananas og gurkemeje i saucen.
Tilsæt bouillon, og varm saucen op ved svag varme. (ellers stritter det nemt :0)
Jeg hakkede peanuts i minihakker og puttede dem i til sidst.

Når kyllingestykkerne er færdige i ovnen kommes de incl. marinaden i saucen, og retten varmes let op. Smag til med salt peber og gerne lidt sødt, hvis der er brug for det.
Retten må gerne stå og trække lidt – det giver en god smag.

Blomkåls ris eller andet tilbehør tilberedes efter henvisning på pakken.

Velbekomme !

https://ullerup.org/opskrifter/