



Kyckling och avokadosoppa

4 port

- 2 kycklingfiléer, ca 250 g
- 2 paprikor
- 1 purjolök
- 1 msk smör
- 8 dl vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 2 avokador
- 2 msk vetemjöl
- 2 dl matlagningsyoghurt
- 1 krm cayennepeppar
- 1/2 dl hackad persilja

Skär kycklingfiléerna i små bitar. Kärna ur paprikorna. Skär paprikor och purjolök i strimlor. Fräs allt i smör i en gryta. Späd med vatten och lägg i buljongtärningarna. Låt soppan koka 5 min. Dela avokadorna och ta bort kärnor och skal. Mosa den ena och skär den andra i tärningar. Rör ut mjölet i matlagningsyoghurten. Rör ned det. Låt soppan koka 3 min. Rör ner avokadomos och tärningar, cayennepeppar och persilja i soppan. Låt soppan bli varm men inte koka mer. Servera med vitt bröd.



Kycklinggryta

4 port

- 1 kyckling, ca 1 kg
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk smör
- 2 dl hönsbuljong
- 1 tsk rosmarin
- 2 msk tomatpuré
- 2-3 vitlöksklyftor
- 1 squash, ca 300 g
- 1 1/2 msk vetemjöl
- 2 dl matlagningsyoghurt
- 1 tsk soja

Dela kycklingen i mindre bitar och ta ev bort skinnet. Krydda med salt och peppar. Bryn kycklingen i smör på båda sidor i en stekpanna. Lägg över i en traktörpanna. Tillsätt buljong, rosmarin och tomatpuré. Låt kycklingen eftersteka under lock ca 20 min. Skär vitlök och squash i bitar. Fräs det i smör 2-3 min. Rör ner det i pannan. Låt koka ytterligare 10 min. Rör ut mjölet i matlagningsyoghurten. Rör ner det. Låt såsen koka 3 min. Smaka av med soja. Servera med kokta bönor eller potatis.

Tandoorikyckling

4 port

- ca 1 kg kycklingdelar
- 2 dl matlagningsyoghurt
- 1 msk färsk, riven ingefära eller 1/2 msk malen
- 3 vitlöksklyftor
- 1 1/2 tsk Garam Masala (indisk kryddblandning)
- 1 1/2-2 krm cayennepeppar
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk chilipulver
- 1 tsk salt

Lägg kycklingdelarna i en skål. Blanda matlagningsyoghurt med ingefära, pressad vitlök, Garam Masala, cayennepeppar, gurkmeja, chilipulver och salt. Häll blandningen över kycklingdelarna och täck med folie. Låt det marinera 3-4 tim eller över natten. Sätt ugnen på 200°. Lägg kycklingdelarna i en långpanna, gärna på aluminiumfolie. Stek dem i mitten av ugnen 30-40 min. Servera kycklingen med naturell matlagningsyoghurt, sallad och ris.



Fransk gräslökssås 4 port

Vispa ihop 2 dl kallt vatten, 1 1/2 msk vetemjöl, 2 dl matlagningsyoghurt, 1/2 hönsbuljongtärning, 1 tsk fransk ljus senap och 1/2 dl hackad gräslök i en kastrull. Låt såsen koka 3 min. Jättegott till stekt eller grillad kyckling.

