

Tandoori-kyllingelår med mangosalat

Af MIRA ASKIN

Rør yoghurt med knust hvidløg, garam masala og salt. Vend kyllingelårene i blandingen og lad dem marinere i 1 time eller mere - gerne natten over. Fordel kyllingestykkerne i en bradepande og steg dem i ovnen i 30 minutter ved 225 grader, eller til de er gennemstegte.

Skræl mangoen og skær frugten fra den store flade sten i midten. Skær frugtkødet i tern.

Del salaten i blade og skær peberfrugt i tern. Flæk chilien og jern kernerne. Hak den fint.

Vend mango, peberfrugt og chili med 1 spsk citronsaft og lidt salt og peber og anret det oven på salatbladene.

Servér evt retten med basmatiris.

Ingredienser til 4 personer:

250 g græsk yoghurt 10%

1 fed hvidløg

1 spsk garam masala

1 tsk groft salt

700g kyllingelår

Salat

2 mango

2 hjertesalat

1 grøn peberfrugt

1 Chili

1 spsk citronsaft

salt og peber

