

Kylling tikka masala med spinat nigella

4 personer

Ingredienser

4 stk kyllingefilet
2 løg
1 tsk. gurkemeje
1 dl fløde
Frisk koriander
Salt, peber

Marinade

1 spsk. olie
1/4 dl fintrevet ingefær
1/4 dl limesaft
1 fed hvidløg
1/2 tsk. stødt chili
2 spsk. hakket frisk koriander

Spinat Nigella

1 bdt. forårsløg
1 fed hvidløg
1/2 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. Nigella eller sesamfrø
Olie til stegning
1 bk. baby spinat
Salt, peber

Tilberedning

Skær kyllingefileterne i tern og læg dem i en marinade bestående af olie, ingefær, limesaft, hvidløg, chili og koriander mindst 30 min.

Steg kyllingetern og løg i både 5 min. i lidt olie ved jævn varme. Tilsæt gurkemeje og fløde og lad det koge nogle minutter. Smag til med salt og peber og drys med hakket frisk koriander.

Spinat Nigella

Lynsteg snittede forårsløg 2-3 min. i lidt olie sammen med hvidløg i skiver, spidskommen og nigelle. Tilsæt spinat og lynsteg 1 min. Smag til med salt og peber.

Server med naanbrød.

