

Arabisk kyllingrett i ovn

Skrevet av ingrid9000

søndag 15. februar 2009 13:47 -

Man tager...

- ca 3 store poteter pr person, gjerne mer,
- 2 bokser flådde tomater eller tilsvarende mengde fra drivhuset
- + 1 liten boks tomatpuré,
- 3 hakkede løk,
- så mange fed hvitløk man ønsker.
- Salt og pepper,
- (chili hvis man endelig vil men det hører ikke hjemme i retten.)
- Tandoori Masala i pulverform er ønskelig, men ikke strengt nødvendig. Man kan bruke grillkrydder eller noe annet..

1 stor kylling deles i stykker, her kan man sjonglere med mengdene. Hvis man er 6-10 personer tar man to kyllinger og mengden poteter og tomat økes.

Skjær først potetene i skiver og legg dem i en langpanne.

Dryss litt salt over dem.

Kyllingbitene kan brunes først, hvis man synes man har tid til det.

Det er en fordel å gjøre det synes jeg.

Legg dem oppå potetene.

Bland tomat, tomatpuré, hakked løk, hvitløk (hakked i småstykker, ikke presset) og krydderiene og litt vann i en skål, og hell det over kylling og poteter.

La det stå i ovnen ved ca 180 grader til kyllingen er gjennomstekt og potetene møre. Væten skal stå litt opp om potetene så de ikke blir tørre, så spe med vann/buljong/kraft hvis nødvendig. Væten er sausen til retten. Lag det i en stor form/langpanne så er det fort ferdig

Men man kan utmerket lage retten uten kylling og som tilbehør til noe annet. Med kikerter i stedet for kylling får man en god og mettende vegetar-rett. Men så synes jeg man bør tilsette litt kumin (spisskummen)...

Fordelen ved den er at den passer seg selv og det skal ikke noe tilbehør til... selv dem som sier de ikke liker hvitløk liker den.

Tilføyelse:

Fedon har ikke rett i at poteter er så farlig. Det gjelder først og fremst potetgull og pommefrites og sånn. Den retten jeg foreslo her, tar man av skinnet på kyllingen så er den nærmest fettfri! Den magreste middagsretten jeg kjenner nesten Poteter og rotfrukter er sunt