

Csirke tikka masala sáfrányos rizzsel és lilahagymás mangósalátával

Hozzávalók 4 személyre

A csirkéhez:

6 db felső csirkecomb
1 db vöröshagyma
1 db fokhagyma
2-3 dl natúr joghurt
só ízlés szerint
2 evőkanál tikka masala fűszer
2-3 cm gyömbér

A salátához:

1 piros kaliforniai paprika
1 mangó
1 lilahagyma
3 evőkanál méz
1/2 citrom leve
friss koriander
5 evőkanál olívaolaj
só

A rizshez:

1 bögre (2dl) Riceland jázmin rizs
1 tk sáfrány
só

Elkészítés

1. A csirkét bepácoljuk. Ehhez lereszeljük a vöröshagymát, a fokhagymát és a gyömbért, majd fűszerezzük tikka masalával és sóval, végül elkeverjük a joghurttal. A csirkecombokat kicsontozzuk, beletesszük a pácba, majd állni hagyjuk.
2. A jázmin rizst sós vízben megfőzzük.
3. Egy edényben 2 dl vizet forralunk, majd a forrásban lévő vízhez adjuk a sáfrányt. Rövid ideig főzzük, majd leszűrjük. A szép sárga levét a már elkészült rizshez öntjük. Óvatosan, apránként adagoljuk a rizshez a sáfrányos levet nehogy túl leveses legyen.
4. A bepácolt csirkéket sütőrácsra 230 fokon 50-55 percig sütjük. Érdeemes félidőben megfordítani a húsokat.
5. A salátához a kaliforniai paprikát, a lilahagymát és a mangót vékony csíkokra vágjuk.
6. A saláta öntetéhez a mézet, a citrom levét, a sót elkeverjük, majd amikor a só feloldódott hozzáöntjük az olajat is. Tálalás előtt öntjük csak a salátára.

Jó étvágyat!