

Smörkyckling med ponzu och garam masala

Total tid **110 Min.** 25 Min. Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid **60 Min.** Tid för marinerings

Näringsinnehåll (per portion):
2.005 kJ / 480 kcal

Fett: **24,3 g** Protein: **43,2 g**
Kolhydrater: **19,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

600 g kycklingbröstfilé
2 vitlöksklyftor
1 st ingefära, ca. 2 cm
2 tsk paprikapulver
8 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
300 g yoghurt
1 tsk cayennepeppar
2 tsk garam masala
2 lökar
3 msk smör
700 ml silade tomater (flaska eller burk)
2 msk tomatpuré
200 g grädde
1 nypa mald kanel
2 tsk honung (eller lönnsirap eller Kikkoman Mirin-stil Persilja till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

600 g kycklingbröstfilé - **2** vitlöksklyftor - **1 st** ingefära, ca. 2 cm - **2 tsk** paprikapulver - **5 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **300 g** yoghurt - **1 tsk** cayennepeppar - **2 tsk** garam masala
Skär filén i bitar. Till marinaden finhacka vitlök och ingefära. Blanda med paprikapulvret, Kikkoman Ponzu citron, yoghurt, cayennepeppar och garam masala. Blanda med kycklingen och marinera i minst 1 timme.

Värm ugnen till 200 °C. Lägg den marinerade filén i en ugnssäker form och stek i ca 25 minuter (eller stek i het olja i en panna).

Steg 2

2 lökar - **1,5 msk** smör - **700 ml** silade tomater (flaska eller burk) - **2 msk** tomatpuré
Tärna löken och fräs den i det smälta smöret. Tillsätt de silade tomaterna och tomatpurén och låt sjuda försiktigt i cirka 20 minuter, rör om då och då.

Steg 3

1,5 msk smör - **200 g** grädde - **3 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **nypa** En nypa mald kanel - **2 tsk** honung (eller lönnsirap eller Kikkoman söt matlagningskrydda i mirin-stil) - Persilja till garnering
Tillsätt den rostade filén (med marinaden om du vill), resten av smöret och grädden och värm upp kort. Smaksätt med Kikkoman Ponzu citron, kryddor och honung, garnera med persiljan och servera.

