

# Tandoorikyckling med ris (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 30 min

## Energifördelning

**437**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	113	26
Kolhydrater	179	41
Protein	145	33

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
2 dl	Fullkornsris	150 kcal
500 g	Kycklinglårfilé	175 kcal
2 dl	Matyoghurt 8%	50 kcal
1 klyfta	Vitlök, pressad	1 kcal
2 msk	Tandoorikrydda	21 kcal
300 g	Vitkål, strimlad	20 kcal
2 st	Morot, riven	20 kcal

## Instruktioner

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Sätt ugnen på 250°.
2. Lägg kycklinglårfiléerna ganska trångt i en ugn- säker form. Blanda yoghurt, vitlök och tandoorikrydda. Bred blandningen över kycklingen. Sätt in i ugnen ca 20 min.
3. Servera med ris, strimlad vitkål och rivna morötter.