Hara Masala Chicken (Indisk, grønn kyllingcurry)



Ingredienser

♥ 3 ss olje, smør eller ghee (se tips)
♥ 750 g kyllingfilet
♥ 1 stor løk
♥ 5 fedd hvitløk, pressede
♥ 1 ss ferskrevet ingefær
♥ 1 ts gurkemeie
♥ 1 ts koriander
♥ 0,5 ts spisskummen
♥ 0,5 ts garam masala
♥ 0,5 ts bukkehornkløver (se tips)
♥ 4 dl frisk koriander (se tips)
♥ 4 dl frisk mynte (se tips)
♥ 3 grønne chili (se tips)
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 250 g gresk yoghurt
♥ 0,5 dl hvitvinseddik
♥ 1 lime
♥ 1–2 dl vann
♥ 2 ts flaksalt (smak til) og kvernet pepper

Pynt:
♥ granateplekjerner
♥ frisk koriander

Servering:
♥ kokt basmatiris (eller Indisk ris med krydder og løk (Onion Pilau))

♥ Paratha (se tips) eller Naan
♥ mangochutney
♥ salat, agurk, rødløk

Fremgangsmåte

Start med å steke kyllingbitene sammen med løk og krydder:
Finn frem ghee, kyllingfilet, løk, hvitløk, ingefær og krydder (gurkemeie, koriander, spisskummen, garam masala og bukkehornkløver).

Start med å smelte ghee (eller olje eller smør) i en romslig stekepanne. Tilsett hakket løk og la løken steke på middels varme i et par minutter, til den er blank.

Kutt kyllingfiletene i store terninger og ha i pannen. La kyllingbitene steke sammen med løken i et par minutter. Tilsett presset hvitløk, finrevet ingefær og krydderet. La det hele steke sammen i ca. 10 minutter.

Lag så den grønne sausen:
Finn frem ingrediensene til den grønne sausen: frisk koriander, frisk mynte, grønn chili, hvitløk, yoghurt, hvitvinseddik og lime.

Skyll urtene godt. Mål opp frisk koriander (blader og tynne stilker) og frisk mynte (kun blader, ikke stilker). Ha dette i en food processor. Rens grønne chili for frø (se tips) og kutt opp i mindre biter. Ha bitene i food processoren sammen med pressede hvitløksfedd, yoghurt, hvitvinseddik og presset limesaft. Kjør det hele sammen til en glatt, grønn saus.

Gjør ferdig curryen:
Ha den grønne sausen over de stekte kyllingbitene i pannen.

La det hele koke sammen i ca. 10 minutter. Juster tykkelsen på sausen med litt vann (1–2 dl) og smak til med flaksalt og kvernet pepper.

Pynt med noen granateplekjerner og frisk koriander.

Servering:
Server den grønne kyllingcurryen sammen med kokt basmatiris. Jeg kan varmt anbefale at du koker risen sammen med krydder og stekt løk, se oppskrift på **Indisk ris med krydder og løk (Onion Pilau)**.

Som tilbehør er det nydelig med Paratha eller Naan. Jeg brukte her en litt spicy variant Paratha fylt med pepperrot og krydder (se tips nedenfor).

Mangochutney og en enkel salat laget av salatblader, skiver agurk og rødløk passer bra til.

Tips

♥ **Paratha** er myke, tynne, flakete brød, som kan kjøpes frosne. Finnes både med og uten fyll (se i frysedisken på matbutikker som har godt utvalg av utenlandske matvarer). Paratha tilberedes i frossen tilstand. Legg én Paratha av gangen i tørr stekepanne (bruk gjerne teflonbelagt panne). Stekes på middels varme i ca. 2 minutter på hver side. Brødet blåser seg litt opp under stekingen, men faller så sammen igjen.

♥ **Ghee:** Det er vanlig å bruke ghee i indisk matlaging, som er klarnet smør. Klarnet smør betyr at melkestoffene i smøret er fjernet, hvilket gjør at smøret tåler bedre steking med høy temperatur. Ghee (klarnet smør) kan lages selv, og fås kjøpt ferdig i internasjonale matbutikker. Har du ikke ghee, går det helt fint å bruke nøytral matolje eller vanlig meierismør.

♥ Jeg kjøper frisk koriander og mynte i utenlandske matbutikker, der jeg får dette i store bunter.

♥ Tilpass mengden grønn chili til hvor sterk du liker churryen. Jeg fjerner alltid frøene inni, og synes da at 3 stk grønne chili blir passe, men dette får du tilpasse egen smak.

♥ Krydderet i denne oppskriften får du kjøpt i de fleste norske matbutikkene. Det eneste som kan være litt vanskelig å få tak i er **bukkehornkløver**, som selges som tørkede blader (kalles også *mehti*). Ikke forveksle bukkehornkløver-blader med bukkehornkløver-frø, som har en annen og sterkere smak. Jeg kjøper bukkehornkløver i internasjonale matbutikker på Grønland i Oslo, men har også funnet dette i krydderserien til Masala Magic som kan bestilles i egen nettbutikk, se **HER**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/hara-masala-chicken-indisk-gronn-

kyllingcurry