

YOGHURTCURRY - KYCKLING

4 st klubbor (1st 1kg påse)
2 msk olivolja
2 gula lökar
3-4cm ingefära (skuren i mycket tunna skivor mot fiberriktningen)
2 msk koriander
3 tsk spiskummin mortlad
1 tsk chilipulver/kayennpeppar
½-1 tsk finmortlade kryddnejlikor
2 msk graham masala
2½ dl yoghurt
Svartpeppar (4-5 korn finkrossade i mortel/nymalda)
2 hönsbuljongtärningar
4 cm kanelstång
3 vitlöksklyftor (pressade)
10-20 droppar svart såskulör (t ex Druvans Guldsoya)
1 msk honung

Skala och grovdela löken och kör den sedan tillsammans med ingefäran och alla förmortlade kryddor utom svartpepparkorn, buljongtärningarna, kanelstången och vitlöken i en matberedare så att det blir finfördelat och väl blandat.

Värm olivolja i en stekpanna och fräs lök/kryddblandningen mjuk i ca 10 minuter (var försiktig med värmen så att löken inte blir bränd), lägg sedan över blandningen i en gryta på medelvärme. Rör ner yoghurten lite i taget, smula ner buljongtärningarna, pressa i vitlöken och lägg i kanelstången. Droppa i svart såskulör till önskad mörkbrun nyans. Låt sedan puttra på svag värme.

Rensa bort skinnet och värsta fettat från kycklingklubborna, dela dem på mitten (klipp vid leden med en kraftig sax). Häll lite ny olivolja plus mortlad svartpeppar i stekpannan och stek/bryn sedan bitarna så att de blir lätt genomstekta (ca 10-15min) och får lite stekyta. Häll över de brynta kycklingbitarna och stekskyn i grytan med lök/kryddblandningen se till att kycklingbitarna är täckta av lök/kryddblandningen, höj värmen något, rör om ibland och tillsätt en matsked honung efter ca 25 minuter och låt sedan puttra ytterligare 5-10 min. Klart!

Servera med bulgur eller ris och grönsaker (t ex blomkål råstekt i en blandning av olivolja, spiskumin, kayennpeppar, lite gurkmeja och 1-2 krossade vitlökar).

Smaklig måltid!