



Marinade til kylling

Til 4 stk kyllingfileter

Ingredienser :

- 3 ss mango chutney
- 3 ss olje
- 1 ts rød karry pasta
- 2 ts paprikapulver
- 2 ts garam masala
- 2 ts tandori masala
- 2 fedd hvitløk

Fremgangsmåte:

- Finhakk hvitløken og bland sammen alle ingrediensene.
- Legg kyllingen i marinaden.
- Fileten bør ligge 3 timer i marinaden, men gjerne natten over.

Næringsberegning per porsjon:

109 kcal, 8g fett, 8g karbohydrater (6g sukker), 0g protein, 0.8g salt.