

# Indieninspirerad kyckling, potatis och blomkål



Idag ville jag göra mat som var enkel men som samtidigt blev väldigt god, smakrik och nyttig. Jag gillar att laga mat där alla ingredienser tillagas tillsammans och smaksätter varandra under tillagningen. Här är det kyckling, potatis, blomkål och gul lök som tillsammans med den indiska kryddan Garam masala rostas i ugnen tillsammans. Skyn som blir i botten av långpannan blir basen till en härlig gräddsås som bara stärks med lite fond, salt och peppar. Hela familjen gillade rätten och den kommer definitivt att göras fler gånger hos oss.

1 kg kycklingfilé  
1 kilo fast potatis  
1 blomkålshuvud  
2 msk garam masala

2 msk vetemjöl  
2 dl vatten  
3 dl vispgrädde  
1 msk kalvfond

Värm ugnen till 175°, dela kycklingfiléerna i mindre bitar, klyfta potatisen och dela blomkålen i mindre buketter. Lägg allt i en långpanna med ett bakplåtspapper, ringla över olivolja och strö garam masala över hela plåten. Blanda allt ordentligt så olja och krydda finns på alla bitar, fördela sedan delarna

så alla ligger mot plåten.

Sätt in i ugnen i 15 minuter, ta ut plåten och rör om lite innan plåten åker in i 15 minuter igen. Ta ut plåten och plocka ur kycklingen i en form, lägg potatis, lök och blomkål i en mindre form och grilla de cirka 5 minuter så de får lite färg och yta.

Skyn från långpannan hålls i en kastrull tillsammans med vetemjöl och vatten, vispa ut mjölet och värm på såsen, när den kokar håll på vispgrädde, fond och soja. Låt såsen puttra några minuter och smaka av med salt och peppar.