

Kyckling med chili- och koriandersås



Källa: DASH Diet Cooking

Tillagningstid: 1 timme ●●●

1,2 dl	plus 1 tsk färskpressad limejuice
3 ½ msk	canola- eller rapsolja, i två portioner
1 ½ tsk	paprika
2 tsk	malen kummin
4	kycklingfiléer med skinn (c:a 1,25 kg)
3	jalapeño chilifrukter, utan frön och grovt hackade
2 ½ dl	cilantro korianderblad, grovt hackade
1	vitlösklyfta, pressad
0,8 dl	fettsnål majonnäs
1 tsk	vatten
¼ tsk	salt
¼ tsk	färskmald svart peppar

1. Blanda 1,2 dl av limejuicen, 2 tsk canola olja, paprika och kummin i en liten skål.
2. Lägg kycklingen i en plastpåse och håll marinaden över. Förslut påsen noga och vänd den åt alla håll för att fördela marinaden. Lägg för säkerhets skull påsen i en skål (ifall den inte är tät) och ställ den i kylan i 2-3 timmar.
3. Tillaga såsen under tiden: Purea chili, hackade korianderblad, vitlök, majonnäs, resten av limejuicen, vatten, salt och peppar i mixern. Purea tills såsen är slät, 30-60 sekunder. Smaka av med salt och limejuice. Förvara såsen i kylan tills den ska serveras.
4. Värm upp ugnen till **200°**.
5. Värm upp 1 ½ msk canola olja i en stor ugnform på stark värme. Krydda kycklingen med salt och peppar och lägg den försiktigt i formen med skinnsidan nedåt. Stek kycklingen tills den är brun, c:a 8 minuter. Vänd kycklingen och stek den 2 minuter till.
6. Stek kycklingfiléerna i ugnen i 15-20 minuter, till en temperatur på 80° i mitten.
7. Servera med jalapeño/cilantro såsen.