



# Κοτόπουλο tandoori με ρύζι

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**41'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**4-6**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, το κύμινο, το κάρι, το μπούκοβο, το garam masala, το ξύσμα λεμονιού, το τζίντζερ τριμμένο, τα σκόρδα τριμμένα, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Χαράσσουμε με ένα μαχαίρι τα μπούτια σε 2-3 σημεία. Προσθέτουμε αλάτι, τα βάζουμε στη μαρινάδα και ανακατεύουμε καλά.
- Μεταφέρουμε σε ένα ταψί με σχάρα και ψήνουμε για 30-40 λεπτά.

Για το σερβίρισμα

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το βούτυρο, το κάρι, το κύμινο, το ρύζι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με δυόσμο, κόλιανδρο και φέτες λεμονιού.

## Συστατικά

- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.σ. κάρι
- 1/4 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.σ. garam masala
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 30 γρ. τζίντζερ
- 2 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό κοπανάκια

Για τη σύνθεση

- 50 γρ. βούτυρο
- 1 κ.γ. κάρι
- 1 κ.γ. κύμινο
- 300 γρ. ρύζι μπασμάτι, βρασμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- δυόσμο
- κόλιανδρο
- 1 λεμόνι, σε φέτες

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

331 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	7.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	23%	35%	6%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	31.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.6 Αλάτι (γρ.)
2%	62%	4%	10%