



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitrusstekte kyllingskiver med svart ris, brokkoli og blomkål, curry- og mangodressing

Ris

125 g svart ris

Sitrusstekt kyllingfilet

1 stk rødløk

300 g skivet kyllingfilet

1 pakke sitruskrydder

1 ss smør* ^B

Brokkoli og blomkål

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

Tilbehør

1 pakke curry- og mangodressing

olje ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.

2. **Sitrusstekt kyllingfilet:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 1 minutt på hver side, til den er gyllen. Skru ned til middels varme, tilsett 1 ss smør og rødløken, og krydre kyllingen med sitruskrydderet. La rødløken og kyllingen surre i 4–5 minutter, til kyllingen er gjennomstekt.

3. **Brokkoli og blomkål:** Kok brokkoli- og blomkålbukettene i 3–4 minutter, eller til de er møre. Hell av vannet.

4. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.



TIPS!

Vend litt smør inn i den ferdigkokte ris og krydre med litt salt og pepper.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ