



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 140\_2

# Kylling i form med kokoskrem, grønnsaker og ris

## Ris

135 g jasminris

## Kylling i form

½-1 stk blomkål  
300 g kyllingbryst  
½-1 stk rød paprika  
1 pakke kokoskrem  
½ pakke sweet chili-saus  
1 pakke hønsebuljong  
1 pakke karri  
½ pose glutenfri soyasaus  
1 dl vann <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Kylling i form:** Del blomkålen i buketter. Skyll, rens og kutt paprikaen i terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingbrystet med salt og pepper, og stek det i 1-2 minutter på hver side, til det får litt farge. Legg kyllingen over i en ildfast form.
4. **Kylling i form, fortsettelse:** Ha litt ny olje i stekepannen, og stek paprikaen i 2-3 minutter, til den blir myk. Tilsett 1 dl vann, kokoskremen, halve pakken med sweet chilisau, hønsebuljongen og soyasausen. Kok opp og smak til med karri, salt og pepper. Ha sausen over i formen med kyllingen. Legg i blomkålen, og stek det hele midt i ovnen i 15-20 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt (se tips).

## TIPS!

For ekstra saftig kylling kan du bruke et steketermometer og sette i den tykkeste delen av kyllingen. Ta ut kyllingen når kjernetemperaturen er på 65 °C, og la kjøttet hvile i 5 minutter.