



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 129_2

Kyllingspyd med krydret ris og agurk- og mangochutneysalat

Krydret ris

135 g fullkornsris
1 pakke persillade

Agurk- og mangochutneysalat

1 stk gulrot
1 stk rød paprika
1 stk agurk
1 glass mangochutney

Kyllingspyd

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Ris 100 g Salat:
150 g Energiinnhold: ca. 360 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Krydret ris: Tilbered risen som anvist på pakken. Vend persilladen inn i den ferdigkokte risen.

2. Agurk- og mangochutneysalat: Skrell gulroten og skyll paprikaen og agurken. Skjær gulroten og agurken i strimler på langs med en grønnsaksskreller. Kutt paprikaen i strimler. Bland sammen grønnsakene, mangochutneyen, litt salt og pepper i en skål. La salaten stå på benken frem til servering.

3. Kyllingspyd: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2-3 minutter på hver side, eller til de er gylne og gjennomstekte.



TIPS!

Grill kyllingspydene på grillen om været tillater det!