



Krydret kyllinglårfilet med chilistekte grønnsaker, maiskrem og svart ris

Svart ris

1 pakke svart ris

Pico de gallo

1 stk tomat
1 bunt koriander
½–1 stk rødløk
1 stk lime

Maiskrem

1 pakke maiskorn
1 ss margarin ^B
1 dl melk* ^B

Kylling

320 g kylling lårfilet
1 pakke sitruskrydder
1 ts olje ^B

Chilistekte grønnsaker

1 stk rød paprika
1 stk gul løk
1 pakke røkt chilimix

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Svart ris: 100 g Pico de gallo:
2 ss Maiskrem: 1 ss
Chilistekte grønnsaker: 75 gram
Kylling: 125 g
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Pico de gallo:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll og grovhakk korianderen. Skrell og finhakk rødløken. Ha tomaten, korianderen, løken og saften fra limen i er serveringsskål, og smak til med litt salt.

3. **Maiskrem:** Hell vannet av maisen, og ha maisen i en liten kjele på middels varme sammen med 1 ss margarin og 1 dl melk. Kok opp og la det koke i omtrent 2 minutter. Kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn krem, og smak til med salt.

4. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden. Ha kyllingen over på et skjærebrett, og kutt den i skiver før servering. La fettene være igjen i pannen.

5. **Chilistekte grønnsaker:** Skyll paprikaen, skrell løken, og kutt dem i strimler. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Stek grønnsakene i omtrent 4 minutter, og krydre med chilimiksen og litt salt.

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.