



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 149_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 ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B 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.