



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kylling i sennepscrust med grønne ris

Grønne ris

135 g fuldkornsrís
150 g slikærter (sugar snaps)
¾ stk avocado
½ stk lime
½-¾ stk rød chili
½ pk basilikum, frisk

Kylling i sennepscrust

1 stk æg
1 spsk sennep
1 spsk majsstivelse
2 stk kyllingebryster
2 spsk vand ^b
1 spsk mel* ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olivenolie ^b

^b basisvare

- 1. Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2. Sennepscrust:** Pisk æg, sennep og vand sammen i en dyb tallerken. Bland mel, majsstivelse, salt og peber i en lille skål. Rør melblandingen i æggemassen til den er jævn.
- 3. Kylling i sennepscrust:** Kom lidt olie på en pande og varm op til middelvarme. Bank kyllingebrysterne, så de bliver ca. lige tykke over det hele. Dyp kylling i crusten en ad gangen og læg dem på panden. Steg kyllingen ca. 4-5 min. på hver side til de er gennemstegte, men vend dem kun én gang, så crusten ikke falder af.
- 4. Grønt:** Skold ærterne i kogende vand og læg dem i koldt vand. Del avocado og fjern sten og skal. Skær i små tern, læg i en skål og pres limesaft over. Skyl chili, del, fjern frø og frøvægge og hak meget fint. Skyl og hak basilikum. Snit ærterne på tværs i ½ cm tykke strimler.
- 5. Grønne ris:** Kom grøntsagerne i en skål og bland med de kogte ris. Dryp med lidt olivenolie og smag til med salt og peber og evt. lidt mere limesaft. Servér risene til kyllingen.