



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllingbryst med pasjonsfruktsalat, ris og curry- og mangodressing

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 ss smør* ^B

Ris

135 g jasminris

Pasjonsfruktsalat

½ stk agurk
1 stk pasjonsfrukt
75 g Mamma Mia salatblanding
1 ts sukker ^B
½ ss olivenolje ^B

Servering

½-1 pakke curry- og mangodressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10-15 minutter (se tips).

3. **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.

4. **Pasjonsfruktsalat:** Skyll og kutt agurken i terninger. Del pasjonsfrukten i to, skrap ut fruktkjøttet, og ha det i en skål. Vend inn 1 ts sukker, ½ ss olivenolje, agurkterningene og salaten. Smak til med litt salt og pepper. Man kan også bruke litt eddik her, for å justere sødmen i pasjonsfrukten.

5. **Servering:** Server curry- og mangodressing til retten.

TIPS!

Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter, før du skjærer den i tynne skiver.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ