



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Frisk rissalat med kylling, artiskokker og grønt

## Ris

135 g fuldkornsris

## Kylling

280 g kyllingebryst

## Rissalat

1 stk rødløg

2 stk tomater

½ glas artiskokker, grillede

½-1 pk mynte, frisk

## Dressing

½ stk citron

1 spsk hvidvinseddike

1 tsk olivenolie <sup>b</sup>

## Servering

½ stk citron

½ pose aioli

## Det skal du have

salt <sup>b</sup>

peber <sup>b</sup>

olie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. **Ris:** Kog risene som anvist på posen. Skyl derefter risene i koldt vand til de er kølet af. Kom dem i en sigte og lad dryppe godt af.
2. **Kylling:** Varm lidt olie op til mellemhøj varme på en stegepande. Steg kyllingen i 5-6 min. på hver side, til de føles faste i kødet. Krydr med salt og peber, tag dem af panden og lad dem trække et par min. Skær kyllingen i mindre stykker.
3. **Rissalat:** Pil rødløg og hak det fint. Skyl og skær tomat i tern. Kom det hele i en skål med dræned artiskokker og bland med risene.
4. **Dressing:** Riv skal af citron fint. Bland det med olivenolie og hvidvinseddike. Smag til med lidt salt og peber og hæld i salaten.
5. **Servering:** Skyl og hak mynte fint. Bland det i rissalaten sammen med kyllingen. Anret salaten i skåle. Skær resten af citronen i både og server til rissalaten. Tegn med aioli henover salaten.