



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingspyd med krydret ris og agurk- og mangochutneysalat

Krydret ris

125 g fullkornsrís
1 pakke kryddermiks med
hvitløk og persille

Agurk- og mangochutneysalat

200 g gulrøtter
1 stk rød paprika
1 stk agurk
1 glass mangochutney

Kyllingspyd

300 g krydrede kyllingspyd
1 ss olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Ris 100 g Salat:
150 g Energiinnhold: ca. 350
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. **Krydret ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
Vend kryddermiksen inn i den ferdigkokte risen.

2. **Agurk- og mangochutneysalat:** Skrell gulrøttene og
rens paprikaen. Kutt gulrøttene og agurken i
strimler på langs med en grønnsaksskreller. Kutt
paprikaen i strimler. Bland sammen grønnsakene,
mangochutneyen, litt salt og pepper i en skål. La
salaten stå på benken frem til servering.

3. **Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels høy
varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2-3
minutter på hver side, eller til de er gylne og
gjennomstekte.

4. God middag!



TIPS!

Grill kyllingspydene på grillen! Du kan også servere en lett dressing til retten.