



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Jamaicansk kylling med svart bønneris, ananassalsa og lime- og chipotlesmør

Bønneris

125 g basmatiris
1 pakke svarte bønner

Ananassalsa

½ stk lime
1 stk sjalottløk
1 bunt mynte
1 stk ananas
½ ss olivenolje ^B

Jamaicansk kylling

½ pakke urtemiks
1 pakke sitruskrydder
½ pakke chipotlemiks
½–1 pakke sukker- og kanelblanding
350 g kyllinglårfilet

Lime- og chipotlesmør

½ pakke chipotlemiks
½ stk lime
30 g smør ^B

salt ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Bønneris:** Kok risen etter anvisningen på pakken. Ha bønnene i en sikt og skyll dem i kaldt vann. Vend bønnene inn i risen når den er ferdigkokt.
- 2. Ananassalsa:** Skyll limen og finriv skallet. Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og grovhakk mynten. Ha halvparten av limeskallet og saften fra halve limen i en bolle sammen med sjalottløken, mynten og ½ ss olivenolje. Kutt skallet fra ananasen og kutt halve ananasen i små terninger. Resten av ananasen kuttes i skiver. Vend ananasterningene sammen med dressingene og krydre med litt salt.
- 3. Jamaicansk kylling:** Bland sammen det røkte chilikrydderet, urtemiksen, sitruskrydderet, chipotlemiksen og sukker- og kanelblandingene i en bolle. Vend kyllingen godt inn i kryddermiksen.
- 4. Jamaicansk kylling, fortsettelse:** Varm opp en grillpanne eller stekepanne til høy varme og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Stek eller grill ananasskivene fra punkt 2 hvis du vil.
- 5. Lime- og chipotlesmør:** Bland 30 g romtemperert smør med chipotlemiksen, resten av limeskallet og limesaften, og smak til med litt salt.
- 6. Server kyllingen med risen, ananassalsaen, kryddersmøret og ananasskivene. God middag!**



TIPS!

Grill gjerne kyllingen og ananasskivene først på direkte varme i 2–3 minutter på hver side, og la dem så ettergrille på indirekte varme i noen minutter før servering.