



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Jamaikansk jerk chicken med fullkornsrís og agurk- og mangochutneysalat

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Jerk chicken

½–1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke urtemiks
1 pakke garam masala
½ stk lime
300 g kyllingfilet
½ ts sukker ^B
½ dl vann ^B

Agurk- og mangochutneysalat

½ stk rødløk
1 stk agurk
1 stk tomat
1 glass mangochutney
½ stk lime
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Ris: 100 g Salat:
160 g Energiinnhold: ca.440
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

TIPS!

Mariner gjerne kyllingen over natten for enda mer smak. Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Jerk chicken-marinade:** Bland sammen ønsket mengde av ingefærblandingen, urtemiksen, garam masala-krydderet, saften fra halve limen og ½ ts sukker i en skål (se tips).
4. **Jerk chicken:** Legg kyllingen i en ildfast form, og bruk hendene til å fordele jerk chicken-marinaden på kyllingen. Krydre kyllingen med litt salt. Ha ½ dl vann i formen. Stek kyllingen midt i ovnen i omtrent 15 minutter.
5. **Agurk- og mangochutneysalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kutt agurken og tomaten i terninger. Bland grønnsakene med mangochutneyen i en salatbolle, og smak til med saft fra limen.
6. **Servering:** Kutt resten av limen i båter. Server sjen fra den ildfaste formen og resten av limebåtene til retten.