



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 kyllingbryst
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).

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:** Skjær kyllingen i to på langs. 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 15–20 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.



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.