



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingspyd med krydret ris og agurk- og mangochutneysalat

Krydret ris

135 g fullkornsris
1 pakke persillade

Agurk- og mangochutneysalat

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

Kyllingspyd

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk
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 persilladen inn i den ferdigkokte risen.

2. **Agurk- og mangochutneysalat:** Skrell gulrøttene og rens paprikaen. Kutt gulrøttene og agurken i strimler på langs med en grønnsakskreller. 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.