



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt kyllingbryst med ris, pasjonsfruktsalat og curry- og mangodressing

## Kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Ris

135 g jasminris

## Pasjonsfruktsalat

½ stk agurk  
1 stk pasjonsfrukt  
100–200 g juliennemiks med gulrot og selleri  
1 ts sukker <sup>B</sup>  
½ ss olivenolje <sup>B</sup>

## Servering

½–1 pakke curry- og mangodressing

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter (se tips).
3. **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.
4. **Pasjonsfruktsalat:** Skyll og kutt agurken i terninger. Del pasjonsfrukten i to, skrap ut fruktkjøttet, og ha det i en skål. Vend inn 1 ts sukker, ½ ss olivenolje, agurkterningene og juliennemiksen. Smak til med litt salt og pepper. Man kan også bruke litt eddik her, for å justere sødmen i pasjonsfrukten.
5. **Servering:** Server curry- og mangodressing til retten.

## TIPS!

Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter, før du skjærer den i tynne skiver.