



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitrusstekt kyllingbryst med brokkoli- og blomkålbuketter og curry- og mangodressing

## Svart ris

125 g svart ris  
1 l vann <sup>B</sup>

## Sitrusstekt kyllingbryst

½ stk rødløk  
250 g kyllingbryst  
½ pakke sitruskrydder

## Brokkoli og blomkål

150 g brokkoli- og  
blomkålbuketter

## Tilbehør

½ pakke curry- og  
mangodressing

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Svart ris:** Kok opp 1 liter lettsaltet vann i en kjele. Skyll risen i et dørslag, og kok den under lokk på middels varme i omtrent 20 minutter. Sil av vannet, og la risen dampe av seg i 5 minutter før servering.
- 2. Sitrusstekt kyllingbryst:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Del kyllingbrystet i to på langs. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingbrystet med skinnsiden ned i omtrent 2 minutter, til det er gyllent. Stek det deretter raskt på de andre sidene, til det har en jevn stekeflate. Skru ned til middels varme, tilsett rødløken, og krydre kyllingen med sitruskrydderet. La rødløken og kyllingen surre i 8–10 minutter, til kyllingen er gjennomstekt. Legg kyllingen på en tallerken, og la den hvilen mens du tilbereder resten.
- 3. Brokkoli- og blomkål:** Kok brokkoli- og blomkålbukettene i 4–5 minutter, eller til de er møre. Hell av vannet.
- 4. Tilbehør:** Ha curry- og mangodressing til retten.
- 5. Restetips:** Lag stekt ris med restene av risen og grønnsakene. Stek risen sammen med grønnsakene, og tilsett egg og soysaus.

## TIPS!

Sett i et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den videre i ovnen til kjernetemperaturen er på 65 grader. La den hvile i 5–10 minutter før du skjærer den opp i tynne skiver. Da vil temperaturen ligge rundt 68–70 grader.