



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Paprikasteckt kylling med svart rissalat og sesam- og chilisaus

Svart rissalat

125 g svart ris
100 g spinat
1 stk appelsin
200 g gulrøtter
½–1 stk rødløk
1 pakke sesamfrø
1 l vann ^B

Paprikasteckt kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke paprikakrydder
1 ss olje ^B

Tilbehør

1 stk lime
½ pakke sesam- og chilisaus
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Rissalat: 300 g Kylling: 125 g
Sesam- og chilisaus: 1 ss
Energiinnhold: ca. 480 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

- 1. Svart rissalat:** 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.
- 2. Paprikasteckt kylling:** Krydre kyllingen med paprikakrydderet og litt salt. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side. Skru ned varmen, og hold kyllingen varm frem til servering.
- 3. Svart rissalat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Skrell og kutt appelsinen i båter. Skrell gulrøttene, og riv dem på den grove siden av et rivjern. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Bland sammen spinaten, appelsinbåtene, gulrøttene, rødløken og den ferdigkokte risen. Fordel rissalaten på et serveringsfat, og strø over sesamfrøene.
- 4. Tilbehør:** Kutt limen i båter, og server båtene og sesam- og chilisausen til retten.



TIPS!

Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist sesamfrøene i omtrent 1 minutt, til de er gyldne.