



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingeinderfilet i barbecuesauce og frisk rissalat

Det skal du bruge

135 g basmatiris
2 stk gulerødder
½ stk rødløg
50 g rucola salat
1 spsk æbleeddike
300 g kyllingeinderfilet
1 pose bbq-sauce

Det skal du selv have

olivenolie ^b
olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Rissalat:** Kog risene som anvist på pakken. Skræl gulerødderne, flæk på langs og skær derefter i tynde skiver diagonalt. Pil og skær rødløg i tynde skiver. Skyl og tør rucola. Kom gulerødder og rødløg i en skål og bland med eddike og 2 spsk olivenolie.
- 2. Barbecuekylling:** Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingen 2-3 min. på hver side. Krydr med salt og peber og pensl med halvdelen af barbecuesaucen. Kom ½ dl vand og resten af barbecuesaucen i panden og bring det i kog. Kog i ca. 1 min.??
- 3. Rissalat - fortsat:** Bland rucola og ris med gulerod og rødløg og smag til med salt og peber.
- 4. Servér** kyllingen ovenpå salaten og kom saucen fra panden over.