



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Frisk rissalat med kylling, artiskokker og grønt

Ris

135 g fuldkornsris

Kylling

280 g kyllingebryst

Rissalat

1 stk rødløg

2 stk tomater

½ glas artiskokker, grillede

½-1 pk mynte, frisk

Dressing

½ stk citron

1 spsk hvidvinseddike

1 tsk olivenolie ^b

Servering

½ stk citron

½ pose aioli

Det skal du have

salt ^b

peber ^b

olie ^b

^b basisvare

- 1. Ris:** Kog risene som anvist på posen. Skyl derefter risene i koldt vand til de er kølet af. Kom dem i en sigte og lad dryppe godt af.
- 2. Kylling:** Varm lidt olie op til mellemhøj varme på en stegepande. Steg kyllingen i 5-6 min. på hver side, til de føles faste i kødet. Krydr med salt og peber, tag dem af panden og lad dem trække et par min. Skær kyllingen i mindre stykker.
- 3. Rissalat:** Pil rødløg og hak det fint. Skyl og skær tomat i tern. Kom det hele i en skål med dræned artiskokker og bland med risene.
- 4. Dressing:** Riv skal af citron fint. Bland det med olivenolie og hvidvinseddike. Smag til med lidt salt og peber og hæld i salaten.
- 5. Servering:** Skyl og hak mynte fint. Bland det i rissalaten sammen med kyllingen. Anret salaten i skåle. Skær resten af citronen i både og server til rissalaten. Tegn med aioli henover salaten.