



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllinglårfilet i barbecuesaus og frisk rissalat

Rissalat

135 g basmatiris
2 stk gulrøtter
½ stk rødløk
60 g ruccola
1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ss olivenolje ^B

Barbecueglasert kylling

320 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke barbecuesaus
½ dl vann ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Rissalat:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skrell og kutt gulrøttene i to, og deretter i tynne skiver på skrå. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skyll og tørk ruccolaen. Ha gulrøttene og rødløken i en bolle, og vend inn 1 ss eddik og 1 ss olivenolje.
- 2. Barbecueglasert kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side, og krydre med salt og pepper. Ha ½ dl vann og barbecuesausen i stekepannen og kok opp. Øs sausen over kyllingen.
- 3. Rissalat, fortsettelse:** Bland ruccolaen og den ferdigkokte risen med gulrot- og rødløksalaten, og krydre med salt og pepper.
- 4. Servering:** Server barbecuesjyen fra stekepannen til retten.