



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 40 MIN. TILBEREDNING

Jollof-rice med kylling

Det skal du bruge

350 g kyllingelårsteak
1 stk peberfrugt rød
½ stk skalotteløg
½ stk hvidløg solo
15 g ingefær
½ stk chili rød
1½ tsk karry
1 tsk timian
½ pose bouillon, høns
200 g hakkede tomater
200 g ris hvide

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Brun kyllingen af på begge sider i lidt olie i en tykbundet gryde, gerne en, der kan tåle at komme i ovnen. Tag kyllingerne op af gryden når de er brunet godt af og læg dem på en tallerken.
- 3 Skyl peberfrugt og skær den i strimler. Pil løg og hak det groft. Pil hvidløg og hak det fint. Skræl ingefær og riv det. Skyl og hak chili groft.
- 4 Kom løg og hvidløg i gryden, skru ned til medium varme og steg ca. 1 min. Tilsæt peberfrugt, ingefær og karry og steg videre 1 min.
- 5 Tilføj timian, chili, bouillon, hakkede tomater, ris, 4 dl vand og lidt salt. Lad det koge op og læg kyllingestykkerne øverst. Læg låg på og stil gryden i ovnen i ca. 30 min. Hvis gryden ikke kan tåle at komme i ovnen hæld det da over i et ovnfast fad og dæk med stanniol.
- 6 Servér jollof-rice og kylling rygende varm.

Allergener

Æg, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.043 kj / 727 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	18,8 g
heraf mættede fedtsyrer	5,3 g
Kulhydrat	94,0 g
heraf sukkerarter	10,6 g
Protein	45,5 g
Salt	1,9 g
Kostfibre	5,2 g