



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Jamaicansk kylling med ananas-salsa, ris og chipotle-lime smør

Det skal du bruge

200 g ris
½ dåse bønnemix
15 g ingefær
½+¼ spsk chipotle-sauce
¼ tsk stødt kanel
½ tsk timian
½ tsk røget paprika
2 stk kyllingelårsteaks
½ stk skalotteløg
½ pose mynte
140 g ananas i tern
½+¼ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Ris og bønner:** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Dræn bønnerne og kom dem i, når risene er kogt færdige. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** Tag 1½ spsk smør frem og lad stå til at blive blødt.
- 3** **Krydret kylling:** Skræl og riv ingefær i en skål. Bland med ½ spsk chipotle, kanel, timian, paprika og ¼ spsk sukker. Kom kyllingelår i og gnub godt ind. Læg kyllingelårene med skindet nedad på en kold stegepande med lidt olie. Tænd på høj varme og steg i ca. 8 min. til skindet er sprødt. Vend kyllingen og steg videre ca. 5 min. på den anden side. Krydr med salt og peber.
- 4** **Ananas-salsa:** Pil og hak skalotteløg fint. Hak mynten fint. Bland det med ananastern, ½ spsk olivenolie og skal og saft af en ½ lime. Smag til med salt.
- 5** **Chipotle-lime smør:** Rør det bløde smør med chipotle og limesaft.
- 6** Servér den stegte kylling med ananas-salsa, ris og bønner samt chipotle-lime smør.

Allergener

Mælk, Soja

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: 3.641 kj / 870 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 31,8 g
heraf mættede fedtsyrer 11,5 g

Kulhydrat 99,5 g
heraf sukkerarter 12,7 g

Protein 46,4 g

Salt 2,0 g

Kostfibre 7,9 g