



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

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 pakke bbq sauce

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 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.

Allergener

Svovldioxid

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:	2.362 kj / 565 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	11,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,6 g
Kulhydrat	72,0 g
heraf sukkerarter	14,5 g
Protein	44,0 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	3,0 g