



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Jollof-rice med kylling

Det skal du bruge

350 g kyllingelårsteak
2 stk røde pebre
1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
½ stk ingefær
½ stk rød chili
1 pose karry
¾ pose timian
½ pose hønsebouillon
½ dåse hakkede tomater
135 g basmatiris

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 én, der kan tåle at komme i ovnen. Tag kyllingerne op, 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, 3 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.

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:	2.665 kj / 637 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	75,7 g
heraf sukkerarter	16,4 g
Protein	42,8 g
Salt	1,2 g
Kostfibre	5,7 g