



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

# Kyllingelårsteak med mexicansk ris og jalapeño/koriander-crema

## Det skal du bruge

½ tsk spidskommen  
½ tsk paprika  
½+¼ stk lime  
2 stk kyllingelårsteaks  
½ stk rød peber  
½ stk rødløg  
½ fed hvidløg  
½ dåse bønner  
140 g majserner  
135 g basmatiris  
1 dåse hakkede tomater  
¼ pose hønsebouillon  
½ pakke koriander, frisk  
1 spsk mayonnaise  
1 dl yoghurt naturel  
¼ glas jalapeños

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2** **Marinade:** Kom spidskommen og paprika i en skål sammen med 1 spsk olie, lidt salt og saft fra halvdelen af limen. Del kyllingelårsteak i to og vend dem i marinaden. Lad det trække mens du forbereder det næste.
- 3** **Forberedelse:** Skyl, rens og skær peberfrugten i tern. Pil løg og hvidløg og hak det fint. Si lagen fra bønnerne og majsene.
- 4** **Kyllingelårsteaks:** Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingen i 2-3 min. på skindsiden indtil den har fået let farve. Vend dem og steg 2 min. på den anden side. Tag dem af panden og sæt til side.
- 5** **Mexicanske ris:** Kom lidt mere olie på den varme pande. Steg peberfrugt, løg og hvidløg i 2-3 min. Kom ris, majs, bønner, hakkede tomater, boullonen, 1 dl vand og evt. rester af marinade fra trin 2 i. Bring det i kog under omrøring og kom det over i et ovnfast fad. Læg kyllingen ovenpå med skindsiden opad. Dæk fadet med alufolie og steg det hele midt i ovnen i 15 min. Fjern derefter folien og steg videre i 5-10 min. til kyllingen er gennemstegt.
- 6** **Jalapeño/koriandercrema:** Skyl koriander og pluk bladene af stilkene. Kom stilkene og halvdelen af bladene i et litermål eller minihakker sammen med mayonnaise, yoghurt, jalapeños uden væde (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og saft fra resten af limen. Blend det med en stavblender og smag til med salt og peber.
- 7** **Servering:** Lad risene hvile i 5-10 min. inden servering og top med resten af korianderen. Servér jalapeño/koriandercrema til retten.

## Allergener

Æg, Laktose, Mælk

## 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:	3.660 kj / 875 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	32,2 g
heraf mættede fedtsyrer	7,4 g
Kulhydrat	94,0 g
heraf sukkerarter	20,3 g
Protein	52,2 g
Salt	4,5 g
Kostfibre	11,6 g