



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min

👤 2 PORTIONER

📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

ca-all65

## Tacokryddade kycklingben med salsagurt och ris

### Tacokyckling

Kycklingben 1 förp  
Three spices ¼ påse  
Chili flakes ½ tsk

🏠 Olivolja

🏠 Salt ¾ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

### Ris

Basmatiris 125 g

### Till servering

Gurka 1 st

Majs 1 förp

Matyoghurt 1 dl

Tomatsalsa 1 förp

Mixsallad 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Tacokyckling:** Lägg kycklingben i en rymlig ugnform och blanda med lite olivolja, three spices, chili flakes (efter egen smak), salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 22 min, till kycklingen är helt genomstekt.

3. **Ris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

4. Skär gurka i mindre bitar. Häll av majs. Blanda matyoghurt och tomatsalsa i en skål (eller servera dem separat).

5. Servera tacokyckling med basmatiris, gurka, majs, salsagurt och mixsallad.

**TIPS!** Använd gärna en stektermometer!