



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydrede kyllingspyd med frisk salat, jasminris og curry- og mangodressing

Jasminris

135 g jasminris

Salat

½ stk agurk
1 stk rødt eple
½ stk rødløk
50 g ruccola
½ stk lime

Kyllingspyd

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk

Tilbehør

½ stk lime
½ bunt koriander
1 pakke curry- og mangodressing

🏠 olje

🏠 olivenolje

- 1 Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Salat:** Skyll og kutt agurken og eplet i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Skyll ruccolaen. Ha grønnsakene i en serveringsskål, og vend inn litt olivenolje og saft fra limen.
- 3 Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte.
- 4 Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter. Skyll og grovhakk korianderen. Server limebåtene, korianderen og curry- og mangodressing til retten.

Tips fra kokken: Nyt middagen utendørs hvis det er fint vær. Fyr opp grillen, og grill kyllingspydene i 2–4 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte, men fortsatt saftige.