



bild saknas

- ▮ 1 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt

KYCKLING MED RIS & BÖNOR V.V. 6P

Ingredienser ▮

- 1 st kycklingfile (125 g 2p)
- 1 msk olivolja (1p)
- 1 msk saft, apelsin (0p)
- 1 bit ingefära (riven 0p)
- 1 klyfta vitlök (pressad 0p)
- 1/2 dl råris (2,5p)
- 1/2 dl bönor, röda (0,5p)
- gröna bönor (0p)
- 1 klyfta lök, röd (0p)
- 1 tsk balsamvinäger (0p)

Gör så här ▮

Bryn kycklingen i olja. Lägg kycklingen i en ungsform, blanda apelsinsaft, riven ingefära och pressad vitlök, smaka av med salt och peppar. Häll marinaden över kycklingen och stek i ugn 200 grader ca 25 min. Koka riset och blanda ner avsköljda röda bönor. Servera med ris, gröna bönor blandade med hackad rödlök och balsamvinäger.