

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

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.