

inköpslistan.se

Av: Helena S Sandahl

4 port

Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

LIMEKALKON MED RIS

Ingredienser

1 st kalkon *((kalkonfile))*
1/2 st lime
2 dl vatten
2 dl creme fraiche
1 tsk soja
1/2 st squash
1/2 st lök, röd
2 st morötter
1 st paprika, röd
4 dl ris

Passar vecka 4

Gör så här

Koka ris.
Tärna squashen, rödlöken, morötterna och den röda paprikan i små tärningar. Låt ligga.
Dela kalkonfilen i 1 cm tjocka skivor. Tvätta limefrukten, skala den tunt och strimla skalet. Allt skal kommer inte att gå åt. Stek kalkonskivorna i lite smör eller olja, några minuter på varje sida. Salta och peppra. Pressa över limesaft och tillsätt limeskalet. Häll i creme fraiche, vatten och soja. Om du har lite honung kan det vara gott att tillsätta en tsk eller så. Låt koka på svag värme några minuter.
Fräs grönsakshacket i lite smör eller olja, salta och peppra och servera till riset och kalkongrytan.