



bild saknas

- ▮ 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.