

inköpslistan.se

Av: Helena S Sandahl

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Budget

RÅRISPAELLA MED KYCKLING

Ingredienser

2,5 dl råris
900 g kycklingfile *(eller andra delar)*
3 msk sweet chilisås
200 g ärter *(gröna)*
1 st purjolök
1 klyfta vitlök
1 st paprika, gul
2 st tomater, hela

Fredag

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader. Koka råris enl förpackning. Lägg kycklingen i en ugnssäker form. Pensla på chilisåsen och krydda med salt och peppar. Ställ in i ugnen i 25 min. Ta fram ärtorna. Ansa och skär purjolöken i strimlor. Skala och finhacka vitlöksklyftan. Dela, kärna ur och skär paprikan i mindre bitar. Skär tomaterna i mindre bitar. Fräs purjolöken och vitlöken i rapsolja i en stekpanna 2-3 minuter. Tillsätt paprikan och fräs tills den mjuknar. Tillsätt tomat, ärtor och råris. Krydda med salt och peppar. Servera med kycklingen och chilisåsen vid sidan om.