

Kyckling med ris och köttfärs (Ris ala djej)

 50-60 minuter 5 portioner  Lunch/middag  Kyckling

Tänk på att: Alltid tvätta händerna och diska kniv och skärbräda noggrant när du hanterat rå kyckling!

Ingredienser

500 g kycklingbröstfilé
150 g köttfärs max. 10% fetthalt
3 dl ris
6 dl kycklingbuljong
1 msk salt
1 msk kanel
1 msk svartpeppar

Garnering

1 dl cashewnötter



Gör så här:

1. Koka kycklingfilé i ca 1 l vatten. När kycklingen är klar, sila av och spara buljongen. Lägg kycklingen åt sidan.
2. Rosta cashewnötter utan fett i ugnen på 250 grader tills de får gyllene färg. Ställ de åt sidan.
3. Skölj riset noggrant i kallt vatten.
4. Stek köttfärsen utan fett i ca 3 minuter.
5. Tillsätt riset och rör försiktigt om medan det steks i 2 minuter.
6. Tillsätt buljongen och kryddorna. Låt det koka upp på hög värme, sänk sedan värmen, täck över och låt sjuda i 20 minuter.
7. Lägg upp riset i ett serveringsfat och kycklingen ovanpå
8. Garnera gärna med rostade cashewnötter.