

GRILLSTEGT KYLLING MED LIME OG KORIANDER

Der anvendes: til 4 personer

- 3 tsk. ingefær, friskrevet
- 25 gram koriander, hakkede
- 1,5 tsk. skal af usprøjtet limefrugt, revet
- 0,75 dl. limesaft
- 4 kyllingebrystfileter (750 gram), afpudsede
- 250 gram jasminris
- 2 spsk. madolie
- 3 squash, skåret i både
- 4 store markchampignoner

Fremgangsmåde:

1: Rør ingefær, koriander, limeskal og 2 spsk. af limesaften sammen. Fordel 2 tsk. af blandingen over hver filet og krydr med salt og peber. Lad det marinere i 1 time. Rør resten af blandingen sammen med resten af limesaften i et glas med skruelåg. Stil det til side til senere.

2: Bring en stor gryde med vand i kog. Tilsæt ris og kog dem i 12 minutter – rør rundt et par gange undervejs. Hæld vandet fra.

3: Varm samtidig en grillpande op ved middel varme og pensl den med olie. Pensl squash og champignoner med resten af smørret. Steg kyllingefileterne på panden i 4-5 minutter på hver side, eller til de er gennemstegte. Tilsæt grøntsagerne de sidste 5 minutter og vend dem flere gange undervejs, så de brunes jævnt og netop bliver bløde. Dæk dem med stanniol, til der serveres.

4: Fordel risene i 4 dybe tallerkner. Skær kyllingefileterne i lange, tynde strimler og arranger dem oven på risene. Ryst dressingen sammen, dryp den over retten og server med de grillede grøntsager.