



Farveglad rissalat med kylling

Alle elsker den milde rissalat, som er hurtigt klar og et hit i madpakken i morgen.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Rissalat

2 kyllingebrystfileter

3 dl bouillon

1 broccoli

½ iceberg

1 agurk

4 gulerødder

2 majs kobler

80 g vilde eller fuldkornsris (200g kogte)

Karrycreme

2 dl yoghurt naturel

2 spsk olivenolie

2 tsk karry

1 fed presset hvidløg

salt og peber

Opskrift og styling: Lone Kjær, Foto: Line Falck

Tilberedning

- 1 Kom kylling og bouillon i en gryde og kog i ca. 15 min. Kasser kogevandet men gem lidt. Findel kyllingen med en gaffel og spæd til med lidt af kogevand.
- 2 Del broccoli i mindre buketter. Damp broccoli et par minutter og afdryp.
- 3 Snit salaten og skær agurk i tern. Skræl gulerødderne og skær i bånd med en kartoffelskræller. Fjern de yderste blade af majsens og skær majs fra kolben.
- 4 Rør ingredienserne til karrycremen sammen og smag til med salt og peber.
- 5 Vend kogte ris med grøntsager og kylling. Server dressingen 'on the side'.

