



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

THAIKYLLING MED GULE RIS

INGREDIENSER:

4 personer

1 hel kylling, 1200 g
4 fed hvidløg, presset
Friskkværnet peber
6 spsk. sojasauce
1 spsk. olie
1 gulerod, revet
1 løg, finthakket
3 dl ris
5 dl vand
1 terning hønsbouillon
1 tsk. gurkemeje



SÅDAN GØR DU:

Del kyllingen i 6 dele: Overlår, underlår og brystfilet uden ben.

Skær nogle dybe diagonale snit i alle stykkerne og gnid dem med hvidløg og friskkværnet peber.

Mariner kyllingestykkerne i sojasaucen ca. 1 time fx i en frysepose.

Tænd grillen i ovnen. Lad kyllingestykkerne dryppe af og læg dem i et ovnfast fad. Steg dem under grillen i 20-25 minutter. Vend dem ofte og pensl med resten af marinaden hver gang du vender kyllingestykkerne.

Svits revet gulerod og løg i olien i en gryde. Tilsæt ris, bouillonterning, gurkemeje og vand. Kog op under omrøring til terningen er opløst. Lad risene simre under låg ca. 15 min. Sluk for varmen og lad dem trække til kyllingen er færdig.