



KYLLINGEUNDERLÅR PÅ SPYD MED BBQ, STEGTE GRØNTSAGER OG CITRONRIS

4 PERSONER

INGREDIENSER

KYLLING

1 pakke underlår på spyd med BBQ

CITRONRIS MED GURKEMEJE OG PERSILLE

3 dl ris

5 1/2 dl vand

Saft og fintrevet skal af 1 citron

2 tsk. stødt gurkemeje (kan udelades, men giver en flot gul farve)

1 tsk. salt

1 håndfuld hakket persille

STEGTE GRØNTSAGER

4 gulerødder

1 pakke aspargesbroccoli (kan erstattes med alm. broccoli)

4 forårsløg

1 spsk. olie

1 tsk. salt

2 citroner

TILBEREDNING

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Kom ris, vand, citronsaft, citronskal, gurkemeje og salt i en gryde og bring i kog. Kog risene 10-15 minutter, til væsken er næsten opsuget og sluk for varmen. Lad risene trække ca. 10 minutter uden at løfte låget. Vend hakket persille i risene lige inden servering.

Del gulerødder, aspargesbroccoli og forårsløg på langs og skær evt. i mindre stykker. Opvarm olie i en pande og steg grøntsagerne 3-4 minutter ved mellem varme. Drys med salt og læg dem til side.

Skær citronerne over og steg dem på panden (uden fedtstof) med skæreflader nedad ved høj varme 1-2 minutter.

Server kyllingeunderlår på spyd med grøntsager, citronris og stegte citroner.

TIP:

Stegte grøntsager er virkelig nemt tilbehør, som kan laves af de grøntsager, man har i køleskabet. Peberfrugt, squash, spidskål, blomkål og løg er alle ideelle til formålet. En god måde at få brugt evt. rester af grøntsager, når blot grøntsagerne

*skæres ud i nogenlunde lige store stykker inden
tilberedningen.*