

KYLLING I FAD MED GRØNTSAGER

Utrolig simpel, men virkelig smagfuld ret med ris, grøntsager og kylling i fad. Retten tager ikke lang tid at forberede, så den passer perfekt ind i en travl hverdag.

•

Til

- 1 løg
- 1 rød peberfrugt
- 150 g champignoner
- 100 g broccoli
- olie
- 1 ds hakkede tomater
- 2 dl ris
- 1 grøntsagsbouillon
- 600 g kyllingeoverlår eller kyllingelår
- vand (kogende)
- salt
- peber

FEDTFATTIG

Snit løget fint. Skyl peberfrugten, og skær den ud i små tern. Vask champignongene, skær bunden af, og skær dem i kvarte. Skær broccolien ud i små buketter.

Svits alle grøntsagerne på en pande i lidt olie. Kom de hakkede tomater henover, og lad det simre i et par minutter.

Kom risene og bouillonterningen i et fad, og kom kogende vand henover, indtil de er helt dækkede. Rør lidt rundt, indtil boullonen er opløst. Fordel grøntsagerne ovenpå.

Brun kyllingen i lidt olie på en pande, og krydr med salt og peber. Læg kyllingestykkerne oven på grøntsagerne, og kom fadet i ovnen i ca. 45-55 minutter ved 200 grader.

