

Grillet overlår med ris kokos og mango



Sommerlig og digg grillmat med eksotisk sitron- og papaya-marinerte kylling overlår. En deilig og frisk matrett som smaker best rett fra grillen.

1

Begynn med å grille overlårene

Grill kyllingen på indirekte varme til du har en kjernetemperatur på min. 68 grader.

2

Lag kokossaus

Varm kokosmelken og bland inn ingefær, hvitløk, peanøttsmør og karri. La sausen småputre i 10 minutter. Smak til med salt.

3

Lag mangosalat

Skrell og del mangoen i terninger. Del agurken i skiver. Rist kokosmasse i en tørr panne til kokosen er gyllen. Strø over salaten. Bland sesamolje og limesaft og hell over.

4

Lag ris med nøtter og urter

Kok risen som anvist på pakken.

Hakk peanøtter og skjær vårløk og chili i skiver og bland med risen.

Dryss over frisk koriander.

Produkter i denne oppskriften

Kylling Overlår 600g Enh

Ingredienser

Kylling

Prior kylling overlår 2 stk (2x600g)

Til kokossaus

Kokosmelk 1 boks (225 ml)

Karri	1 ts
-------	------

Finrevet ingefær 1 ts (finrevet)

Hvitløk	1 ts (finrevet)
---------	-----------------

Peanøttsmør 2 ss

Salt	etter ønske
------	-------------

Mangosalat

Mango 1 stk

Agurk	1 stk
-------	-------

Lime 1 stk

Kokosmasse	4 ss
------------	------

Sesamolje 0,5 ts

Ris med nøtter og urter

Kokt ris 4 dl

Peanøtter	1 dl
-----------	------

Kylling

Til kokossaus

MangosalatMang

Ris med nøtter og urter

Koriander	1 stk
Rød Chili	1 stk
Grønn chili	1 stk
Vårløk	1 stk

Allergener

- Peanøtter