

Oppskrift

Honningglaserte kyllingbryst med juvelris



1

Krydre kyllingen med krydderet og stek i en varm panne med olje til godt stekt på begge sider og akkurat gjennomstekt. Du kan ev ettersteke kjøttet i ovnen i noen minutter.

Ha over honning mot slutten av steketiden og la den karamellisere seg. La kjøttet hvile noen minutter før servering. Server med juvel-ris.

2

Juvelris

Kok ris etter anvisning på pakken. Finhakk løk og hvitløk. Smelt smør i en panne på medium høy varme, gjerne den du stekte kyllingen i, og fres løk og hvitløk.

Rør inn honning og stek til løken er gyllen. Tilsett kokt ris, krydder og tranebær og vend godt. Stek i noen minutter. Topp risen med hakkede pistasjnøtter, granateplefrø og finhakket bladpersille.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingbryst 2kg Pk



Ingredienser

Prior Kyllingbryst m/ben	4 stk
Gurkemeie	0,5 ts
Spisskummen, malt	0,5 ts

Juvelris

Kanel	0,25 ts
Salt og pepper	
Olivenolje	2 ss
Honning	4 ss

Juvelris

Basmatiris	2,5 dl
Smør	2 ss
Løk	1 stk
Hvitløksfedd	3 stk
Honning	2 ss
Spisskummen	0,25 ts
Gurkemeie	0,25 ts
Salt og pepper	0.00
Tørkede tranebær	1,5 dl
Granateple	1 stk
Pistasjnøtter	1 dl
Bladpersille, finhakket	