

Oppskrift

Kyllingbryst med safranris



1

Krydre kylling med salt og pepper og brun i en varm panne med olje. Stek til brun på alle sider, 6-8 minutter. Løft ut av pannen og sett til side.

2

Senk temperaturen på pannen, finhakk løk og hvitløk og fres i pannen til mykt. Ha i krydder, sitronskall og saft og fres i 30 sekunder til.

3

Rør inn grønnkål i biter og hell i kraft og ris. Rør godt, legg kyllingen på toppen, dekk med lokk og la småkoke i 20 minutter, eller til risen er kokt.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingbryst 2kg Pk



Ingredienser

Prior Kyllingbryst

4 stk

Salt og pepper

Olivenolje	2 ss
Gul løk	1 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Spisskummen	1 ts
Safrantråder (ev. gurkemeie)	1 ts
Stjerneanis	2 stk
Kanelstang hel	1 stk
Kardemommefrø	6 stk
Sitron	0,5 stk
Grønncål grovhakket	ca 2 dl
Kyllingkraft	8 dl
Basmatiris	4 dl