



Fajita kyllingebowl

Opskrift til 2 personer
Opskrift printet fra www.mumum.dk

Nem og lækker opskrift på Fajita Kyllingebowl med hvidløgsris, limes dressing og krydret kylling. En lækker, sund og mættende bowl med mexicanske krydderier.



Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter

Samlet tid

40 minutter

Ingrediensliste

• Fajita grøntsager

- 1 stk. rødløg
- 1 stk. gul peberfrugt
- 1 stk. rød peberfrugt
- 340 g. majs på dåse
- 2 spsk. raps- eller solsikkeolie
- salt/peber

• Limes dressing

- 1 stk. lime
- 75 g. creme fraiche

• Kylling

- 300 g. kyllingebryst
- 2 spsk. raps- eller solsikkeolie
- 1 tsk. paprika
- 0,5 tsk. stødt koriander
- 0,5 tsk. stødt spidskommen
- 1 fed hvidløg
- salt/peber

• Hvidløgsris

- 100 g. ris
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. raps- eller solsikkeolie
- 20 g. smør
- 3,75 dl. vand

Fremgangsmåde

1. Lav først dressingen. Halver lime. Riv skal fra den halve lime og pres saft fra 1/2 lime i en skål. Bland limeskal og saft med creme fraiche. Smag til med salt og peber.

2. Skær den anden halvdel af din lime i både. Sæt det hele til side.
3. Forvarm ovnen til 220°C/200°C varmluft. Skær peberfrugt i 2 cm tykke strimler. Skær rødløg i 2 cm tykke både. Dræn majs.
4. Fordel peberfrugt, rødløg og majs på en bageplade med bagepapir. Fordel olie og krydr med salt og peber. Vend det hele sammen, og bag i 20-25 min.
5. Hak hvidløg fint. Opvarm en gryde med olie *og en klat smør* ved middelhøj varme. Svits hvidløg i 1-2 min. Tilsæt ris, vand *og et nip salt*, og bring i kog. Sænk til lav varme, og dæk til med låg. Kog i 10 min. Tag gryden af varmen, og lad risene hvile i 10 min indtil vandet er absorberet.
6. Fjern overskydende fedt fra kylling, og skær i strimler. Bland kylling sammen med olie og alle krydderier i en skål.
7. Opvarm en smule olie i en stor stegepande ved middelhøj varme. Steg kylling i 5-6 min.
8. Anret hvidløgsris, kylling og grøntsager i skåle. Top med limes dressing, limebåd og evt. frisk koriander.