

Opskrift til 4 bowls

Ingredienser

Gule ris

- 1,5 dl ris (målt inden det koges)
- vand og salt til kogning
- 1 tsk. karry
- 1/2 tsk. gurkemeje

Krydret kylling

- 280 g kyllingebryst
- 1 dl græsk yoghurt
- 2*2 cm frisk ingefær
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. tørret timian eller oregano
- 1 nip chiliflager
- 1 lille tsk. paprika
- 1 lille tsk. stødt spidskommen
- godt med salt og peber
- 2 spsk. eddike

Yoghurtdressing

- 1 lille dl yoghurt eller creme fraiche
- 1 spsk. lime- eller citronsaft
- lidt salt og peber
- 1/2 fed hvidløg

Andet

- 1/2 agurk
- 1 lille peberfrugt
- 1/2 rødløg
- 1 god håndfuld persille

Sådan gør du

1. Kog ris og rør derefter krydderierne i.
2. Lav marinaden: Rør den græske yoghurt med ingefær, hvidløg, krydderier og eddike.
3. Skær kyllingen i mindre stykker og vend den i marinaden. Stil kyllingen på køl mens du forbereder grøntsager og dressing.
4. Bland ingredienserne til yoghurtdressing.
5. Snit agurk, peberfrugt og rødløg. Pluk og hak persille.
6. Kyllingen steges i marinaden i olie på en pande i små 10 minutter eller til det er gennemstegt. Er der meget overskydende olie/marinade, kasseres det blot.
7. Anret en tallerken med ris, grøntsager og kylling. Dup yoghurtdressing ud over og drys med hakket persille.