



Colombiansk kylling med ris

Ingredienser

- 2 kyllingebryster
- 2 kopper vand fra kogt kylling
- 1 lille løg
- 2 fed hvidløg
- ½ teskefuld spidskommen
- Paprika (vælg selv om det skal være sød, stærk eller røget)
- 2 teskefulde tørret oregano
- 1 laurbærblad
- Salt og peber
- 1 kop hvide ris
- Olivenolie
- 1 teskefuld salt
- 1 kop frosne ærter
- 1 kop majs
- 1 kop grønne bønner
- 2 store gulerødder
- 1 rød peber
- 1 gul peber
- 1 grøn peber
- En tomat
- En stor håndfuld frisk koriander
- 1 lime





Du skal starte med at lave kyllingen:

Kylling

- Læg de to kyllingebryster i en gryde. Fyld gryden med vand indtil kyllingebrysterne er dækkede
- Kom en teskefuld salt i vandet
- Sæt gryden på middelhøj varme. Skru lidt ned for varmen, når vandet koger
- Lad kyllingen koge i 25-30 minutter
- Hæld derefter vandet fra kyllingen op i en skål
- Lad kyllingen ligge og køle af på en tallerken
- Når kyllingen er helt kold, kan du lave den til pulled chicken med to gaffler. Du kan også skære den i små firkanter





Krydrede ris

- Hæld to kopper kyllingevand i en gryde. Skru op for middel varme, og vent til det koger
- Skær et hvidløgsfed midt over
- Når det koger, tilsæt 1 kop ris, laurbærblad, ¼ teske paprika, ¼ teske spidskommen, peber, salt, 1 teske oregano og hvidløget
- Kog risene i 15 minutter under låg ved svag varme
- Sluk for varmen og lad risene stå (under låg) i 15 minutter. Løft ikke på låget, selvom du bliver nysgerrig. Så kommer dampen ud. Den er vigtig for at koge risene færdig.





Grøntsager

- Skær peberfrugterne i små firkanter
- Hæld lidt olie på en pande. Steg derefter peberfrugterne i ca. 15 minutter
- Tag dem af varmen, når de er bløde
- Skræl gulerødderne.
- Skær gulerødderne i små firkanter
- Kog vand med lidt salt i en gryde
- Når vandet koger, tilsæt gulerødder og grønne bønner
- Kog i 5 minutter
- Tilsæt derefter ærter og majs
- Kog i yderligere 5 minutter
- Hæld vandet fra og lad grøntsagerne køle af





Sauce

- Skær tomaten i tern. Læg den derefter på en pande med lidt olie. Tænd for middel varme.
- Lad stykkerne stå og simre lidt. Rør godt rundt engang imellem
- Når tomatstykkerne er begyndt at blive bløde, tilsæt 1/4 teske spidskommen, 1/4 teske paprika, 1 teske oregano, lidt salt og peber, det hakkede løg, et presset hvidløgsfed og salt. Rør rundt og lad det stege lidt igennem
- Tilsæt kyllingestykkerne
- Bland godt, så kyllingen er helt dækket af saucen
- Steg blandingen indtil det hele er varmet igennem





Servering

- Tag låget af risene og rør rundt med en gaffel
- Fjern de halve stykker hvidløg og laurbærbladet
- Hak koriander fint
- Hæld ris og koriander ned i en stor skål. Skålen skal være stor nok til at blande ris, grøntsager og kylling
- Kom grøntsagerne, hakket koriander og kylling ned til risene
- Bland det hele godt sammen
- Smag til med salt, peber og lime

