

Image not found or type unknown



## Oppskrift

# Grillet overlår med ris kokos og mango

Image not found or type unknown



Sommerlig og digg grillmat med eksotisk sitron- og papaya-marinerte kylling overlår. En deilig og frisk matrett som smaker best rett fra grillen.

## 1

### Begynn med å grille overlårene

Grill kyllingen på indirekte varme til du har en kjernetemperatur på min. 68 grader.

## 2

### Lag kokossaus

Varm kokosmelken og bland inn ingefær, hvitløk, peanøttsmør og karri. La sausen småputre i 10 minutter. Smak til med salt.

## 3

### Lag mangosalat

Skrell og del mangoen i terninger. Del agurken i skiver. Rist kokosmasse i en tørr panne til kokosen er gyllen. Strø over salaten. Bland sesamolje og limesaft og hell over.

## 4

### Lag ris med nøtter og urter

Kok risen som anvist på pakken.

Hakk peanøtter og skjær vårløk og chili i skiver og bland med risen.

Dryss over frisk koriander.

## **Ingredienser**

### **Kylling**

Prior kylling overlår sitron & papaya 2 stk (2x600g)

### **Til kokossaus**

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Kokosmelk        | 1 boks (225 ml) |
| Karri            | 1 ts            |
| Finrevet ingefær | 1 ts (finrevet) |
| Hvitløk          | 1 ts (finrevet) |
| Peanøttsmør      | 2 ss            |
| Salt             | etter ønske     |

### **MangosalatMang**

|            |        |
|------------|--------|
| Mango      | 1 stk  |
| Agurk      | 1 stk  |
| Lime       | 1 stk  |
| Kokosmasse | 4 ss   |
| Sesamolje  | 0,5 ts |

### **Ris med nøtter og urter**

|             |       |
|-------------|-------|
| Kokt ris    | 4 dl  |
| Peanøtter   | 1 dl  |
| Koriander   | 1 stk |
| Rød Chili   | 1 stk |
| Grønn chili | 1 stk |
| Vårløk      | 1 stk |

## **Allergener**

- Svoveldioksid og sulfitter
- Peanøtter