

## Grillet kyllingebryst på orientalsk rissalat

med mango, majs, sukkerærter, granæble, nødder og koriander samt blomkålspure og vinaigrette af soja, ingefær, appelsin og balsamico

### Til 6 personer skal du bruge:

6 kyllingebryster	½ blomkål i buketter
200 gram basmatiris	½ liter fløde
½ mango i skåret tern	1 dl soja
¼ granatæble pillet ud i kerner	1 dl appelsinsaft
200 gram sukkerærter, skåret i 1 cm stykker og kogt 1 minut	2 cm reven ingefær
½ kogt majscolbe, majs-kornen skåret fra	1 dl balsamico
1 potte koriander hakket	½ dl sukker
100 gram hakkede blandede nødder	2 dl solsikkeolie
	1 pakke ærteskud

### Sådan gør du:

Kog basmatirisene møre og skyl dem i koldt vand og dryp dem godt af. Bland ris, koriander, sukkerærter, majs, granatæble, mango og nødder, smag til med salt og peber

Kog blomkålsbuketterne i letsaltet vand i 6-7 minutter, de skal være helt møre, hæld dem over i en sigte, så alt vand kan løbe af. Imens koges fløde ind i gryde til 2 dl, til den er godt tyk. Fløde og blomkål kommes i en blender og blendes, kommes over i en gryde og smages til med salt og peber.

Kog soja, reven ingefær, balsamico, appelsinsaft, sukker og solsikkeolie op i en gryde, det skal kun lige koges op, lad det nu trække i 1 time og sigtes så gennem en fin sigte. Man kan sagtens lave en større portion og have stående i et patent glas på køl, det er også en dejlig vinaigrette til salater.

Brun kyllingbrysterne på en pande og steg den færdige i ovnen, lad dem trække 10 minutter.

### Anretning:

Anret rissalaten i en dyb tallerken og lav en hul i midten, hvor der ligger en 2 skefulde blomkålspuré, skær kyllingebrystet i skiver og anret oven på blomkålspureen, kom så derefter 3 skefulde vinaigrette ud over kyllingen og pynt med ærteskud

**Per Hallundbæk**

Tarup Center 17. september 2022