

Ajvar kylling med paprikasaus, ris og stekte grønnsaker

Oppskriften gir 4 porsjoner.

Ingredienser:

- 4 stk kyllingbryst uten skinn
- 6 stk paprika
- 2 stk rødløk
- 1 stk squash
- 1 boks minimais
- 200 g ukokt ris (kokes etter anvisning fra pakken)
- 8 dl laktosefri lettmeik
- 3-4 ss maizenna blandet i 1dl vann (til jevning av saus)

Fremgangsmåte:

Ajvar:

- Forvarm stekeovnen til 220°.
- Del 2 paprika og ta ut frøene. Legg dem med skinnsiden opp på et stekebrett med bakepapir. Bak paprikaen i ovnen i ca. 15-20 minutter, til de har fått en mørk brun, nesten svidd farge og er myke.
- Ta paprikaen ut av ovnen, og sett ovnen ned til 160°. La paprikaene kjøle litt på benken før du skreller av skallet. Paprikakjøttet has i en hurtigmikser, og kjøres til en jevn fin saus. Tilsett litt salt og pepper.
- Når Ajvaren er ferdig, smører du den på kyllingbrystene. Stek så kyllingbrystene i ovn, 160° i 25 minutter, sjekk at de er gjennomstekt. (Det kan være veldig forskjell på ulike ovner.)

Saus:

- Finhakk 2 paprika og 1 løk, surr det i en gryte med litt olje til de har fått en gyllen farge.
- Hell over laktosefri melk og la det stå og koke ut smak av grønnsakene på svak varme i ca 10-12 minutter.
(Grunnen til at det blir brukt laktosefri melk er at den tåler mer koking enn vanlig melk)
- Smak til med litt salt og pepper og gjerne litt paprikapulver, jevn med maizennablandingen.
Husk å ha i litt og litt av maizennaen, slik at ikke sausen blir for tykk.

Stekte grønnsaker:

- Skjær 2 paprika, 1 rødløk og 1 squash i strimler, og tøm vannet av minimaisen.
- Varm opp en stekepanne med litt olje, og stek grønnsakene til de har en fin gyllen farge.
Tilsett litt salt og pepper for å få smaken frem i råvarene

Næringsberegning pr porsjon :

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Maisstivelse	1 spiseskje(er)	9 g	136 kJ	32 kcal	0 g	8 g	0 g	0 g	ja
Lettmelk, 1,0 % fett	2 desiliter	200 g	350 kJ	82 kcal	2 g	9,2 g	0 g	7 g	ja
Ris, polert, Basmatiris, tørr	50 gram	50 g	752 kJ	177 kcal	0,5 g	38,4 g	0,3 g	4,6 g	ja
Babymais, minimais, hermetisk	100 gram	100 g	110 kJ	26 kcal	0,4 g	2 g	1,5 g	2,9 g	ja
Squash, zucchini, rå	0,25 stk	71,25 g	51 kJ	12 kcal	0,1 g	1,6 g	0,4 g	0,9 g	ja
Løk, gul/rød, norsk, rå	0,5 stk	80 g	108 kJ	26 kcal	0,1 g	4,6 g	1,6 g	0,9 g	ja
Paprika, rød, rå	1,5 stk	217,5 g	239 kJ	57 kcal	0,4 g	9,1 g	4,8 g	1,7 g	ja
Kylling, brystfilet, stekt uten fett	1 porsjon(er)	150 g	773 kJ	183 kcal	1,8 g	0 g	0 g	41,6 g	utgått
Total		877,75 g	2518 kJ	594 kcal	5,4 g	72,9 g	8,5 g	59,6 g	