Jambalaya

sön, 27/03/2011 - 15:31 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1112
Idag har jag åter hittat en gammal goding. Jag gillar när jag får mycket mat som samtidigt är nyttig o inte "kostar" så mycket.

Jambalaya
3 portioner (9 pp/port)

2 kycklingfiléer á 125 g
4 skivor rökt skinka (40 g)
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 stjälkar selleri
2 morötter
1 grön paprika
1 msk olja
2 dl ris
5 dl hönsbuljong
2 krm paprikapulver
2 krm cayennepeppar
1 tsk timjan
1 tsk oregano
salt

Skär kycklingen i strimlor, hacka skinkan, löken och vitlöken. Skär selleri, morot och paprika i skivor eller strimlor. Fräs allt i oljan, tillsätt ris och buljong. Låt småputtra tills all vätska försvunnit, ca 20 min. Smaksätt med paprikapulver, cayennepeppar, timjan, oregano och salt.

Servera med en sallad.

Ät och NJUT!

Källa: Krydda din tillvaro

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/jambalaya

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept