



# Fajita kyllingebowl

Opskrift til 2 personer  
*Opskrift printet fra [www.mumum.dk](http://www.mumum.dk)*

Nem og lækker opskrift på Fajita Kyllingebowl med hvidløgsris, limes dressing og krydret kylling. En lækker, sund og mættende bowl med mexicanske krydderier.



### Forberedelsestid

20 minutter

### Tilberedelsestid

20 minutter

### Samlet tid

40 minutter

## Ingrediensliste

### • Fajita grøntsager

- 1 stk. rødløg
- 1 stk. gul peberfrugt
- 1 stk. rød peberfrugt
- 340 g. majs på dåse
- 2 spsk. raps- eller solsikkeolie
- salt/peber

### • Limes dressing

- 1 stk. lime
- 75 g. creme fraiche

### • Kylling

- 300 g. kyllingebryst
- 2 spsk. raps- eller solsikkeolie
- 1 tsk. paprika
- 0,5 tsk. stødt koriander
- 0,5 tsk. stødt spidskommen
- 1 fed hvidløg
- salt/peber

### • Hvidløgsris

- 100 g. ris
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. raps- eller solsikkeolie
- 20 g. smør
- 3,75 dl. vand

## Fremgangsmåde

1. Lav først dressingen. Halver lime. Riv skal fra den halve lime og pres saft fra 1/2 lime i en skål. Bland limeskal og saft med creme fraiche. Smag til med salt og peber.

Opskrift printet fra [www.mummm.dk](http://www.mummm.dk)

2. Skær den anden halvdel af din lime i både. Sæt det hele til side.
3. Forvarm ovnen til 220°C/200°C varmluft. Skær peberfrugt i 2 cm tykke strimler. Skær rødløg i 2 cm tykke både. Dræn majs.
4. Fordel peberfrugt, rødløg og majs på en bageplade med bagepapir. Fordel olie og krydr med salt og peber. Vend det hele sammen, og bag i 20-25 min.
5. Hak hvidløg fint. Opvarm en gryde med olie *og en klat smør* ved middelhøj varme. Svits hvidløg i 1-2 min. Tilsæt ris, vand *og et nip salt*, og bring i kog. Sænk til lav varme, og dæk til med låg. Kog i 10 min. Tag gryden af varmen, og lad risene hvile i 10 min indtil vandet er absorberet.
6. Fjern overskydende fedt fra kylling, og skær i strimler. Bland kylling sammen med olie og alle krydderier i en skål.
7. Opvarm en smule olie i en stor stegepande ved middelhøj varme. Steg kylling i 5-6 min.
8. Anret hvidløgsris, kylling og grøntsager i skåle. Top med limes dressing, limebåd og evt. frisk koriander.