Grillikana
RESEPTI

Grillikana



VALMISTUSAIKA 20 min
AINESOSAT 8 tuotetta
VALMISTAA 2 annosta

Grillattu kananrinta on täydellinen ateria! Vähärasvainen mutta murea liha sopii hyvin yhteen runsaiden vihannesten ja salaattiainesten kanssa.

AINESOSAT

- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 kananrintafileetä
- 1 rkl jauhettua kuminaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl kuivattua oreganoa
- 1 sitruuna, viipaloitu
- pieni kourallinen hienonnettua persiljaa
- Ben's Original™ täysjyväriisiä vihanneksilla

OHJE

1. Aseta kananrintafileet kahden voipaperin väliin ja kauli litteiksi. Tämän jälkeen

penslaa öljyllä ja lisää kumina, paprikajauhe ja kuivattu oregano.
2. Ruskista kananrintafileet keskilämmöllä 10-12 minuuttia yhtä kauan molemmin puolin.
3. Keitä Ben's Original™ riisi Reseptitiden mukaan ja jaa kahdelle lautaselle. Leikkaa fileet siivuiksi ja asettele riisin päälle. Laita sitruunaviipaleet lautasen reunalle ja koristele annos lopuksi persiljalla.

KATEGORIAT:

Muut reseptit, 15 - 30min, Täysjyväriisi

LISÄÄ TÄNÄN KALTAISIA RESEPTEJÄ



Meksikolainen chili con carne

Valmistusaika

15 min

Ainesosat

4 tuotetta



Meksikolainen kanapita

Valmistusaika

25 min

Ainesosat

10 tuotetta



Hidas Tikka Masala

Valmistusaika

185 min

Ainesosat

8 tuotetta

Source URL: *https://fi.bensoriginal.com/resepti/Grillikana*