

Ben's Original™

Grillikana
RESEPTI

Grillikana



VALMISTUSAIK 20 min

A

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

Source URL: <https://fi.bensoriginal.com/resepti/Grillikana>