

Ben's Original™

Grillad kyckling
RECEPT

Grillad kyckling



<?xml version="1.0"?>

TID

20 mins

INGREDIENSER

8 varor

PORTIONER

2 serveringar

Grillat kycklingbröst är den perfekta måltiden! Magert och mörkt kött med massor av grönsaker och sallad som tillbehör.

DELA

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGREDIENSER

- 2 msk olivolja
- 2 Stycken kycklingbröst

- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk paprika
- 1 tsk oregano
- 1 citron, skivad
- En liten handfull persilja, hackad
- 1 Förpackning Ben's Original™ Express Rice & Vegetables

INSTRUKTIONER

1. 1
Placera kycklingbrösten mellan två bitar av fettsäkert papper och platta till med en kavel tills dem är jämntjocka. Täck dem sedan med olja och samtliga torkade kryddor.
2. 2
Placera en stekpanna på medium värme och lägg i kycklingen. Stek i 10-12 minuter tills de är gyllenbruna och genomstekta.
3. 3
Under tiden värmer du riset enligt instruktioner. Servera kycklingen på en tallrik med ris och garnera med citron och persilja efter egen smak.

KATEGORIER:

[Andra traditionella recept](#), [15 - 30min](#), [Express ris](#)

FLER LIKANDE RECEPT



[Kyckling pita](#)

Tid

35 mins

Ingredienser

13 varor

[SE DETALJER](#)



[Grillad kyckling](#)

Tid

20 mins

Ingredienser

8 varor

[SE DETALJER](#)



Koreansk bibimbap

Tid

40 mins

Ingredienser

19 varor

[SE DETALJER](#)

Source URL: <https://se.bensoriginal.com/recept/grillad-kyckling>