

# Ben's Original™

---

Grillad kyckling  
RECEPT

## Grillad kyckling



**TID** 20 mins

**INGREDIENSE** 8 varor

**R**

**PORTIONER** 2 serveringar

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

## 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. 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. Placera en stekpanna på medium värme och lägg i kycklingen. Stek i 10-12 minuter tills de är gyllenbruna och genomstekta.
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

---

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