



STEKT RIS PÅ BÅLET

6, JENNESTAD MONTESSORISKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 13 porsjoner

3 ts	chilikrydder
2 dl	soyasaus
100 g	bacon
3 stk	løk
500 g	potetbåter
3 boks	mais
4 stk	gulrot
700 g	kyllingfilet
4 stk	blomkål
700 g	Ris

SLIK GJØR DU:

1. Kok risen og la den avkjøles. Det er mulig å bruke resteris.
2. Stek kyllingfilet og bacon til det er gjennomstekt.
3. Stek potetbåtene i pannen til de er gjennomstekt.
4. Kutt opp grønnsakene og stek de sammen med kjøttet og potetene.
5. Rør rundt til grønnsakene blir ferdigstekt og tilsett krydder og soyasaus.
6. Serveres rundt bålet.

2