

Kyllingefars - Fyldte peberfrugter med stegter ris og grøntsager

4 portioner

Ingredienser

1 bakke Danpo kyllingefars
3 peberfrugter
75 g. revet parmesanost

Stegte ris

½ dl. vindrukerneolie
1 spsk. karry
1 hakket løg
150 g. hvide champignon i kvarte
2 gulerødder i tern
1 fintsnittet porre
500 g. kolde kogte ris
1 squash i tern

Tilbehør

Mango chutney

Tilberedning

Halver peberfrugterne og fjern kerner og stok. Fyld de halve peberfrugter med kyllingefars. Fordel revet parmesanost over og steg i ovn ved 200°C i 30 min. til farsen er fast og gennemstegt.

Varm olie i en sautepande og sauter karry med løg. Kom champignon, gulerødder og porre og varm det godt igennem. Vend squashstykkerne i den kogte ris, og krydr med salt og peber.

Server de stegte ris med grøntsager sammen med de fyldte peberfrugter.

Tip:

Kom lidt hakket chili i kyllingefarsen.

