



## Samos Paella med kylling

2 personer

### Ingredienser

125 g brune ris  
200 g peberfrugt, rød  
150 g kyllingebrystfilet, Coop  
0,5 fed hvidløg  
100 g forårsløg  
1 spsk olivenolie  
0,5 tsk timian, tørret  
60 g porre  
0,5 dåse flåede tomater, dåse  
1 tsk paprika  
1,5 spsk persille  
1 knivspids (0,25 ml) chili, pulver

### Ernæringsindhold pr. person:

Kcal: 451  
Protein: 24,9 g  
Fedt: 11,2 g  
Kulhydrat: 58,5 g

### Fremgangsmåde

Start med at koge risene efter anvisningen på pakken og lade dem køle af.

Snit alt grønt.

I en wok med lidt olie, tilsætter du porre, forårsløg som brunes her i.

Tilsæt timian, paprika og evt. lidt chilipulver - rør kort rundt.

Tilsæt nu rød peber og kyllingen og lad det stege 6 - 7 min.

Tilsæt nu de flåede tomater lidt efter lidt i mens du rør.

Lad det hele simre i 10 min.

Nu smages maden til med lidt salt og peber.

Bland herefter de kogte ris i, rør det godt sammen.

Læg låg på woken, sluk for varmen og lad gryden stå på blusset i 5 min. inden servering. Der må gerne komme en sprød kant.

Anret i en dyb tallerken og drys med masser af frisk persille.

Velbekomme :- )

### Tip!

Du kan istedet for forårsløg bruge samme mængde almindelige løg.  
Hvidløg - (kan undlades men det giver en fantastisk smag og er godt for kroppen. Porre kan erstattes med samme mængde bladselleri.