

Jambalaya

4 personer

Ingredienser:

500 g wok strimler af skinkeinderlår
 1 spsk olie
 salt og peber
 7-8 skiver bacon
 1-2 løg
 2 pastinacker
 2 fed hvidløg
 3 dl ris
 1 dåse røde kidney bønner i chilisauce
 5 laurbærblade
 2 tsk tørret timian
 2 røde peberfrugter
 Bredbladet persille



Tilberedningstid: ca. 40 min. (men arbejdstiden er kort)

1. Dup baconskiverne tørre med køkkenrulle og skær dem i 1 cm brede stykker. Steg bacon i en stro gryde til det er sprødt.
2. Skær imens løg i halve ringe og pastinak i små tern. Hak hvidløg fint. Tilsæt løg samt hvidløg til baconen og svits i ca. 1 minut.
3. Tilsæt pastinak og ris og svits yderligere i ca. 1 minut. Tilsæt 8 dl vand, kidney bønner, laurbærblade, timian, salt og peber. Lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. 20 minutter. Rør af og til.
4. Skær imens peberfrugterne i tynde strimler og vend dem i retten og lad dem koge med de sidste 5 min.
5. Dup imens kødet tørt med køkkenrulle. Varm olien på en pande ved kraftig varme. Læg kødet på panden og lad det blive brunt, inden det vendes. Kødet brunes på alle sider i alt 1-1½ minut. Krydr kødet med salt og peber. Vend kødet i jambalayaen og smag den til.
6. Retten serveres i dybe tallerkener. Servér persilleblade eller hakket persille til.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](#).

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2485KJ (591 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	770	183	31
Kulhydrat	1193	284	48
Fedt	522	124	21