



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Asiatisk kyllingsalat med cashewnøtter og curry- og mangodressing

Kylling

320 g utbenet kyllinglår u/skinn
50 g hoisinsaus
½–1 pakke chiliflak
1 ts olje ^B
½ dl vann ^B

Salat

1 stk hjertesalat
½–1 stk rødløk
½–1 stk mango
1 stk lime
½ ss olivenolje ^B

Tilbehør

½ pakke cashewnøtter
½ pakke curry- og mangodressing

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Salat: 200 g
Cashewnøtter: 10 g Curry- og mangodressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

TIPS!

Kyllingen kan stekes naturell, og krydres med litt salt og pepper. Da serverer du marinaden ved siden av.

- 1. Kylling:** Skjær kyllingen i strimler. Behold gjerne fett på, det gir god smak. Bland sammen kyllingen, hoisinsausen og chiliflakene i en skål (se tips). La kyllingen ligge i marinaden mens du gjør klar salaten.
- 2. Salat:** Skyll og tørk salatbladene, og kutt dem i strimler. Skrell og kutt rødløken i tynne strimler. Skrell og kutt mangoen i terninger. Ha salaten, løken og mangoterningene i en serveringsskål, og vend inn saft fra limen, litt olivenolje, salt og pepper.
- 3. Tilbehør:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist cashewnøttene i et par minutter, til de er lett gyllen. Ha cashewnøttene over i en skål.
- 4. Kylling:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme igjen, og ha i litt olje. Stek kyllingen under omrøring i 3–4 minutter. Hell over ½ dl vann, og kok opp. La det koke i et par minutter. Fordel kyllingen og sausen over salaten.
- 5. Tilbehør, fortsettelse:** Server cashewnøttene og curry- og mangodressingene til retten.