



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Panert kyllinglårfilet med stekte reddiker og brokkoli, syltet rødløk og estragonmajones

Syltet rødløk

1 stk rødløk
2 poser hvitvinseddik
3 ss sukker ^B
1 dl vann ^B

Ris

135 g jasminris

Stekte grønnsaker

½–1 pakke reddiker
½–1 stk grønt eple
½–1 stk brokkoli

Panert kylling

1 stk egg
½–1 pakke panering
320 g kylling lårfilet
½ dl hvetemel* ^B

Tilbehør

½–1 pakke estragonmajones

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i så tynne skiver som mulig. Kok opp eddiken, 3 ss sukker og 1 dl vann i en liten kjele. Skru av varmen, og vend inn løken. La det marinere frem til servering, men rør om innimellom.
- 2. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Stekte grønnsaker:** Skyll reddikene og eplet. Kutt reddikene i båter og eplet i terninger. Kutt brokkolien i mindre buketter, og skrell og kutt stilken i terninger.
- 4. Panert kylling:** Pisk eggene sammen i en vid skål. Ha paneringen på en tallerken og hvetemelet på en annen. Krydre kyllingen med salt og pepper, og vend den først i hvetemelet, så i eggene og til slutt i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt, og krydre med litt salt og pepper. Legg kyllingen over på et skjærebrett. La den hvile, og skjær den i skiver før servering.
- 5. Stekte grønnsaker, fortsettelse:** Ha litt ny olje i stekepannen fra forrige punkt, og stek reddikene og brokkolien i omtrent 4 minutter. Tilsett epleterningene det siste minuttet av steketiden, og krydre med litt salt og pepper.
- 6. Tilbehør:** Server estragonmajonesen til retten.

TIPS!

Rødløken kan eventuelt stekes sammen med grønnsakene. Eventuelle rester av den syltede rødløken kan fint oppbevares i en lufttett beholder i kjøleskapet i noen dager.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlig alternativ