



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Bjärekycklinglårfilé med sesamfrö, salladslök och srirachayoghurt

### Sesamkyckling

Sesamolja 1 påse  
Flytande honung ½ förp  
● Socker 1 tsk  
Kinesisk soja 2 förp  
Srirachasås ½ förp  
Sesamfrön 1 förp  
● Salt 1 krm  
Bjäre kycklinglårfilé 300 g  
Salladslök ½ förp

### Srirachasås

Matyoghurt 1 dl  
Srirachasås ½ förp

### Grönsaker

Broccoli 1 st  
Röd paprika 1 st

### Till servering

Jasminris 135 g

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Sesamkyckling:** Blanda sesamolja, flytande honung, socker, kinesisk soja, srirachasås, salt och sesamfrö i en ugnform. Blanda ner Bjäre kycklinglårfilé i formen. Har du tid låt den gärna marinera ca 10 min eller längre.
3. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Sesamkyckling:** Tillaga kycklingen i mitten av ugnen ca 15 min, tills den är helt genomstekt.
5. **Grönsaker:** Dela broccoli i små buketter. Dela röd paprika i mindre bitar. Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Fräs grönsakerna ca 3 min. Krydda med lite salt.
6. **Srirachayoghurt:** Blanda matyoghurt med srirachasås.
7. Strimla salladslök och strö över sesamkyckling. Servera med jasminris, srirachayoghurt och grönsaker.