



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Maispanert kyllinglår med sprø agurksalat og karridressing

Panert kyllinglår

300 g utbenet kyllinglår
u/skinn
2 stk egg
1 pakke panering
3 ss hvetemel* ^B

Sprø agurksalat

1 stk rød paprika
1 stk agurk
½ stk sitron
½–1 pakke chiliflak
1 pakke sesamfrø

Ris

135 g jasminris
1 pakke sitruskrydder

Karridressing

1 pakke hvitløksdressing
1 pakke karri

plastfolie ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Panert kyllinglår:** Fordel kyllingen utover kjøkkenbenken (behold fett på), eller på et skjærebrett. Dekk kjøttet med et stykke plastfolie, og bank det tynnere med en kjele eller kjøtthammer. Krydre kyllingen med salt og pepper. Visp sammen eggene med en gaffel i en skål. Ha 3 ss hvetemel på en tallerken, og paneringen på en annen. Vend kyllingen først i melet, så i de sammenvispede eggene, og til slutt i paneringen.

3. **Sprø agurksalat:** Skyll paprikaen og agurken, og kutt dem i strimler. Bland sammen grønnsakene i en salatbolle, og vend inn saften fra sitronen, ønsket mengde av chiliflakene, sesamfrøene og litt salt. La agurksalaten stå på benken frem til servering. Du kan servere chiliflakene ved siden av hvis du heller ønsker det.

4. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken, men ha sitruskrydderet i kokevannet.

5. **Panert kyllinglår, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje og smør. Stek den panerte kyllingen i 2–3 minutter på hver side, eller til den er gyllen og sprø på begge sider. Legg kyllingen over på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i omtrent 6 minutter.

6. **Karridressing:** Bland sammen hvitløksdressing og ønsket mengde av karrien i en skål.



TIPS!

Varm opp litt olje i en stekepanne på middels varme og fres karrien lett før du blander den i dressingen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaennlia alternativ