



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken satay - currustekt kyckling med jordnötssås och broccoli

Jasminris

Jasminris 135 g

Sataysås

Bananschalottenlök 1 st

Vitlök 1 klyfta

Riven ingefära 1 förp

Hackade jordnötter 40 g

● Socker 2 tsk

Japansk soja 1 ½ msk

● Vatten ½ dl

Coconut cream 1 förp

Currystekt kyckling

Kycklinglårfilé 300 g

Curry 1 ½ tsk

● Salt ½ tsk

Broccoli

Broccoli 1 st

Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten

1. Jasminris: Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. Sataysås: Hacka schalottenlök och vitlök. Hetta upp lite neutral olja i en liten kastrull. Fräs lök, vitlök och riven ingefära ca 2 min. Tillsätt hackade jordnötter, socker, japansk soja, vatten och coconut cream. Låt sjuda ca 6 min. Mixa med stavmixer.

3. Currystekt kyckling: Skär kycklinglårfilé i mindre bitar. Krydda med curry och salt. Stek kycklingen i en stekpanna med lite neutral olja ca 5 min, tills kycklingen är helt genomstekt.

4. Broccoli: Skär broccoli i mindre buketter. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna och stek broccolin tillsammans med pressad vitlök ca 2 min. Krydda med lite salt.

5. Servera currustekt kyckling med sataysås, broccoli och jasminris.