



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Krispig bjärekyckling med asiatisk sallad, mango och koriander

Ris

Jasminris 135 g

Asiatisk sallad

Mango 1 st
Koriander 20 g
Pak choy 1 st
Strimlad rödkål 100 g
Lime 1 st
Sesamolja ½ påse

Sesam- och chilidipp

Matyoghurt 150 g
Srirachasås 1 förp
Sesamolja ½ påse
Sesamfrön 1 förp
Vitlök 1 klyfta

Kyckling

Bjäre kycklinglårfilé 300 g
Malen ingefära 1 påse
● Salt ½ tsk
● Vetemjöl* ca ½ dl
● Ägg 1 st
Panko ca ½ förp

Att ha hemma ●

Ägg, Olja, Salt,
Svartpeppar*, Vetemjöl*

- 1. Ris:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Asiatisk sallad:** Skala och strimla mango. Grovhacka koriander. Strimla pak choy. Lägg allt i en salladsskål. Blanda ner strimlad rödkål, pressad limesaft och sesamolja. Smaka av med lite salt.
- 3. Sesam- och chilidipp:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda ner srirachasås, sesamolja, sesamfrön (se tips!) och pressad vitlök. Smaka av med lite salt.
- 4. Kyckling:** Skär kycklinglårfilé i 2-3 jämnstora bitar, totalt 6 bitar. Krydda med malen ingefära, salt och nymald svartpeppar. Ta fram tre tallrikar. Häll mjöl på en, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje. Vänd kycklingbitarna först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko.
- 5.** Stek kycklingbitarna på medelvärme i en stekpanna med olja tills de är fräsiga, gyllenbruna och genomstekta, ca 4 min per sida.
- 6.** Servera krispig kyckling med asiatisk sallad, jasminris och sesam- och chilidipp.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna, tills de är gyllenbruna!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ