



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken satay - currustekt

Bjärekyckling med jordnötssås och broccoli

Jasminris

Jasminris 135 g

Sataysås

Bananschalottenlök 1 st
Riven ingefära 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Hackade jordnötter 1 förp
● Socker 2 tsk
Japansk soja ½ förp
● Vatten 1 dl
Coconut cream 1 förp

Currustekt kyckling

Bjäre kycklinglårfile 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. Hetta upp lite olja i en liten kastrull. Fräs lök, riven ingefära och pressad vitlök ca 2 min. Tillsätt hackade jordnötter, socker, japansk soja, vatten och coconut cream. Låt sjuda ca 6 min. Häll upp i en mixerbunke och mixa med stavmixer.

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

4. Broccoli: Skär broccoli i mindre buketter. Hetta upp lite 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.