



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 kycklinglårfile 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\*  
ca

**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 kycklinglårfile 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 frasiga, 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