



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 084_2

Marinerte kyllingspyd og asiatisk nudelsalat med pære og mynte

Nudelsalat

125 g eggnudler
2 stk gulrøtter
1 stk pære
1 bunt mynte

Dressing

½ stk rød chili
½ stk lime
1 pakke soya- og ingefærsaus
½ ts sukker ^B

Kyllingspyd

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk
1 ss smør* ^B

Servering

½ stk rød chili
½ stk lime
1 pakke sesamfrø

olje ^B

^B Basisvare

1. Nudelsalat:

Kok nudlene som anvist på pakken. Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver. Skyll og kutt pæren i tynne båter, eller skiver. Skyll, tørk og grovhakk mynten.

2. Dressing:

Skyll chilien og limen. Finhakk halvparten av chilien og finriv skallet fra limen (kun det grønne). Ha soya- og ingefærsausen i en bolle og rør inn ½ ts sukker. Tilsett den finhakkede chilien, limeskallet og smak til med litt saft fra limen.

3. Nudelsalat, fortsettelse:

Sil vannet av de ferdigkokte nudlene og vend dem sammen med dressing fra punkt 2. La nudlene marinere i dressing til resten av retten er klar. Vend inn gulrøttene, pæren og mynten i nudlene rett før servering.

4. Kyllingspyd:

Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i omtrent 3 minutter på hver side, til de har en gyllen farge og er gjennomstekte. Smelt 1 ss smør i pannen, og øs over kyllingen. La spydene hvile i et par minutter før servering.

5. Servering:

Kutt resten av chilien i tynne ringer, og kutt resten av limen i båter. Topp retten med sesamfrøene og chilien, og server limebåtene på siden.

TIPS!

Du kan også steke pæren hvis du foretrekker det. Kutt de da i litt større båter og stek dem sammen med kyllingen, til de har fått en lett gyllen skorpe.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ