



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Japansk kyllingschnitzel med syrlig kålsalat, ris og teriyakisaus

Ris

135 g jasminris

Kyllingschnitzel

320 g utbenet kyllinglår

u/skinn

½–1 pakke panering

1 stk egg ^B

½ dl hvetemel* ^B

Syrlig kålsalat

150 g hodekål

1 stk grønt eple

½ pakke vårløk

1 stk tomat

½ stk lime

½ pose glutenfri soyasaus

½ pakke aioli

½ ts sukker ^B

Topping

½ stk lime

½ pakke vårløk

½–1 pakke teriyakisaus

1 pakke chiliflak

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Kyllingschnitzel:** Krydre kyllingen med salt og pepper på begge sider. Knekk egget i en skål og pisk det lett sammen med en gaffel. Ha ½ dl hvetemel på en tallerken, og paneringen på en annen. Vend kyllingen først i mel, så i egg og sist i paneringen.

3. **Kyllingschnitzel, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i olje. Stek kyllingschnitzlene i 3–4 minutter på hver side eller til paneringen er sprø og kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile et par minutter, og kutt kyllingen i mindre biter før servering.

4. **Syrlig kålsalat:** Skyll og kutt kålen, eplet og all vårløken tynt. Skyll og kutt tomaten i terninger. Ha tomaten, kålen, eplet og halvparten av vårløken i en bolle, og tilsett ½ ts sukker, saften fra halve limen, ½ pose soyasaus og aiolien. Vend godt sammen, og smak til med salt og pepper.

5. **Topping:** Del resten av limen i båter. Topp retten med limen, resten av vårløken, teriyakisausen og ønsket mengde av chiliflakene.



TIPS!

Behold gjerne fettene på kyllingen for bedre smak.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivenlig alternativ