LiNAS

Betygsätt din rätt och läs mer:

Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Torikatsu – Krispig kyckling med asiatisk coleslaw, sesamfrön och jasminris

Till servering
Jasminris 135 g

Asiatisk coleslaw
Sesamfrön 1 förp
Vitkål 300 g
Japansk soja 1 msk
Vitlök 1 klyfta
Majonnäs ½ dl

Katsu-sås
Hoisinsås 1 förp
- Balsamvinäger ½ msk

Japansk soja ½ msk
- Socker ½ msk
- Vatten ½ msk

Torikatsu
- Ägg 1 st
- Vatten* 1 tsk

Panko
Kycklingfilé 300 g
- Salt ½ tsk

Att ha hemma
Ägg, Balsamvinäger, Olja, Salt, Socker, Vatten, Vatten*, Vetemjöl*

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. Rosta sesamfrön i en torr stekpanna tills de är gyllenbruna. Lägg över i en skål.
3. **Asiatisk coleslaw:** Finstrimla vitkål. Lägg i en bunke och blanda med japansk soja, pressad vitlök och majonnäs. Blanda ner de rostade sesamfröna.
4. **Katsu-sås**: Blanda hoisinsås, socker, balsamvinäger, japansk soja och vatten i en liten kastrull. Koka upp och låt sjuda ca ½ min. Ställ åt sidan.
5. **Torikatsu:** Ta fram tre tallrikar. Lägg vetemjöl på en tallrik. Vispa upp ägg och lite vatten på en tallrik och lägg panko på en tallrik.
6. **Torikatsu:** Lägg kycklingfiléerna på en skärbräda med bakplåtspapper över. Dela dem horisontellt, men låt de gärna sitta ihop (skär så att du viker upp dem som en bok). Banka lätt på kycklingen med baksidan av en liten kastrull, så att köttet plattas ut. Krydda med salt.
7. Vänd kycklingen i först vetemjöl, sedan i äggblandningen och slutligen i panko. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingen frasig på medelvärme ca 4 min per sida, tills den är helt genomstekt.
8. Ringla lite katsu-sås över den frasiga kycklingen. Servera med asiatisk coleslaw och jasminris.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ

30 - 40 min 2 PORTIONER Kyckling - bra att laga tidigt i veckan! LM 119_2