



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 111_2

Kyllingspyd yakitori med grillet pak choy, nudelsalat og spicy umami-majones

Nudelsalat

125 g eggnudler
½ stk rødløk
½ stk agurk
1 pakke soya- og ingefærsaus
1 pakke peanøtter

Spicy umami majones

1 pakke lettmajones
½-1 pakke spicy umami

Kyllingspyd og pak choy

1 pose glutenfri soyasaus
1 pose hvitvinseddik 15ml
1 pakke honning
1 stk pak choy
300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp grillen slik at du har en sone med direkte varme.
2. Les gjennom oppskriften, finn frem og skylle de ingrediensene som trenger det.
3. **Nudelsalat:** Tilbered nudlene som anvist på pakken. Skrell rødløken, og kutt den og agurken i tynne skiver.
4. **Spicy umami majones:** Ha majonesen i en liten skål, og smak til med spicy umami.
5. **Kyllingspyd og pak choy:** Pisk sammen soyasausen, eddiken og honningen i en liten skål. Del pak choyen i fire på langs. Pensle snittflatene på pak choyen og kyllingspydene med litt olje. Grill pak choyen over direkte varme under lokk i ca. 3 minutter på hver side, snu dem underveis, og krydre med litt salt. Grill kyllingspydene ved siden av pak choyen i ca. 2 minutter på hver side. Pensle spydene med soyamarinaden underveis.
6. **Nudelsalat, fortsettelse:** Skylle de ferdigkokte nudlene i kaldt vann, og la dem renne fra seg i en sil. Ha nudlene, agurkskivene og rødløken i en serveringsskål, og vend inn soya- og ingefærsausene.
7. **Servering:** Server de grillede kyllingspydene, pak choyen og nudelsalaten med spicy umami majon, og dryss peanøttene over.

TIPS!

Dårlig vær? Stek kyllingspydene i en stekepanne på høy varme med litt olje i ca. 2 minutter på hver side. Wok pak choyen i 2-3 minutter.