



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Bjärekycklinglårfilé med sesamfrö, salladslök och srirachasås

## Till servering

Jasminris 135 g

## Sesamkyckling

Sesamolja 1 påse

Flytande honung ½ förp

● Socker 1 tsk

Kinesisk soja 2 förp

Srirachasås ½ förp

Sesamfrön 1 förp

● Salt 1 krm

Bjäre kycklinglårfilé 300 g

g

Salladslök ½ förp

## Grönsaker

Broccoli 1 st

Röd paprika 1 st

## Srirachasås

Majonnäs ½ dl

Gräddfil 75 g

Srirachasås ½ förp

## Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Till servering:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

3. **Sesamkyckling:** Blanda sesamolja, flytande honung, socker, kinesisk soja, srirachasås, salt och sesamfrö i en ugnform. Blanda ner Bjäre kycklinglårfilé i formen. Har du tid låt den gärna marinera ca 10 min eller längre.

4. **Sesamkyckling:** Tillaga kycklingen i mitten av ugnen ca 15 min, tills den är helt genomstekt.

5. **Grönsaker:** Dela broccoli i små buketter. Dela röd paprika i mindre bitar. Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Fräs grönsakerna ca 3 min. Krydda med lite salt.

6. **Srirachasås:** Blanda majonnäs, gräddfil, srirachasås och salt i en liten skål.

7. Strimla salladslök och strö över sesamkyckling. Servera med jasminris, srirachasås och grönsaker.