



Bildet kan avvike noe fra oppskriftens

🕒 30-40 min    👤 2 porsjoner

GL 001\_2

# Panert kylinglårfilet med stekte reddiker og brokkoli, syltet rødløk og estragonmajones

## Syltet rødløk

1 stk rødløk  
2 poser hvitvinseddik  
3 ss sukker <sup>B</sup>  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Ris

135 g jasminris

## Stekte grønnsaker

½-1 pakke reddiker  
½-1 stk grønt eple  
½-1 stk brokkoli

## Panert kylling

1 stk egg  
½-1 pakke panering  
320 g kylling lårfilet  
½ dl hvetemel\* <sup>B</sup>

## Tilbehør

½-1 pakke estragonmajones

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i så tynne skiver som mulig. Kok opp eddiken, 3 ss sukker og 1 dl vann i en liten kjele. Skru av varmen, og vend inn løken. La det marinere frem til servering, men rør om innimellom.
- Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- Stekte grønnsaker:** Skyll reddikene og eplet. Kutt reddikene i båter og eplet i terninger. Kutt brokkolien i mindre buketter, og skrell og kutt stilken i terninger.
- Panert kylling:** Pisk eggene sammen i en vid skål. Ha paneringen på en tallerken og hvetemelet på en annen. Krydre kyllingen med salt og pepper, og vend den først i hvetemelet, så i eggene og til slutt i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt, og krydre med litt salt og pepper. Legg kyllingen over på et skjærebrett. La den hvile, og skjær den i skiver før servering.
- Stekte grønnsaker, fortsettelse:** Ha litt ny olje i stekepannen fra forrige punkt, og stek reddikene og brokkolien i omtrent 4 minutter. Tilsett epleterningene det siste minuttet av steketiden, og krydre med litt salt og pepper.
- Tilbehør:** Server estragonmajonesen til retten.

## TIPS!

Rødløken kan eventuelt stekes sammen med grønnsakene. Eventuelle rester av den syltede rødløken kan fint oppbevares i en lufttett beholder i kjøleskapet i noen dager.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ