



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt kyllinglårfilet med sprø salat, ris og mangodressing

## Ris

135 g jasminris

## Sprø salat

½-1 stk grønt eple  
½-1 bunt koriander  
1 stk pak choy  
½-1 pakke reddiker

## Mangodressing

½-1 pakke mangopuré  
½-1 pakke soya- og ingefærsaus  
½-1 stk lime

## Kylling

320 g utbenet kyllinglår u/skinn

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Sprø salat:** Skyll eplet, korianderen, pak choyen og reddikene. Kutt eplet og reddikene i tynne skiver. Kutt pak choyen i grove strimler og grovhakk korianderen. Ha det hele over i en salatbolle.
- 3. Mangodressing:** Bland sammen mangopuréen, soya- og ingefærsausen og saften fra limen i en skål. Vend halvparten av dressingen inn med salaten rett før servering.
- 4. Kylling:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med salt og pepper, og stek den i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gyllen og gjennomstekt. La kyllingen hvile et par minutter før den kuttes i skiver.
- 5. Spre risen på tallerkener og topp med salaten og kyllingen. Server resten av mangodressing til retten.**

## TIPS!

Ha halvparten av mangodressing i stekepannen når kyllingen har 2 minutter igjen av steketiden. La dressingen koke inn et par minutter, og øs den over kyllingen med en skje.