



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 149\_2

# Asiatisk nudelsalat med kyllingfilet og hjemmelaget chiliolje

## Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

## Nudelsalat

125 g eggnudler  
100 g finsnittet rødkål  
1 stk lime  
1 stk pak choy  
1 bunt mynte  
1 stk appelsin  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Chiliolje

1 stk sjalottløk  
1 pakke chiliflak  
1 pakke sesamfrø  
½ dl olje <sup>B</sup>  
1 ts sukker <sup>B</sup>  
¼ ts salt <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Kylling:** Legg kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er lett gyllen og gjennomvarm. Kutt kyllingen i skiver rett før servering.

3. **Nudelsalat:** Tilbered nudlene som anvist på pakken. Hell vannet av de ferdigkokte nudlene, og skyl dem i kaldt vann. Ha kålen i en salatbolle, og kna inn 1 ts sukker og saften fra limen. Skyll pak choyen og mynten, og skrell appelsinen. Kutt pak choyen i strimler, appelsinen i terninger og grovhakk mynten. Ha det hele over i salatbollen med kålen før servering sammen med de avkjølte nudlene. Vend det hele godt sammen.

4. **Chiliolje:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Ha løken, ½ dl olje, 1 ts sukker og ¼ ts salt i en liten kjele, og kok opp. La det hele småkoke på middels varme i et par minutter, til løken er gyllen. Ta kjelen av varmen, og vend inn chiliflakene og sesamfrøene.

## TIPS!

Kok pak choyen med nudlene de siste 2 minuttene av nudlens koketid. Vend gjerne kraften i formen med kyllingen inn med salaten til servering.