



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Bjärekycklinglårfilé med sesamfrö, salladslök och srirachayoghurt

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
Salladslök ½ förp

Srirachasås

Matyoghurt 1 dl
Srirachasås ½ förp

Grönsaker

Broccoli 1 st
Spetspaprika 1 förp

Till servering

Jasminris 135 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **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.
3. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Sesamkyckling:** Tillaga kycklingen i mitten av ugnen ca 15 min, tills den är helt genomstekt.
5. **Grönsaker:** Dela broccoli i små buketter. Skär röd spetspaprika i mindre bitar. Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Fräs grönsakerna ca 3 min. Krydda med lite salt.
6. **Srirachayoghurt:** Blanda matyoghurt med srirachasås.
7. Strimla salladslök och strö över sesamkyckling. Servera med jasminris, srirachayoghurt och grönsaker.