



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Banh mi – grov vietnamesisk bagett med hoisinstekt kyllinglår, syltede grønnsaker og chilimajones

Grove bagetter

1–2 stk grove bagetter

Syltede grønnsaker

2 stk gulrøtter

½ stk agurk

1 dl eplėsider-/hvitvinseddik ^B

2 dl vann ^B

½ dl sukker ^B

Kyllinglår i hoisinsaus

1 stk gul løk

350 g utbenet kyllinglår u/skinn

1 pakke hoisinsaus

1 ts olje ^B

½ dl vann ^B

Tilbehør

1 stk tomat

½ stk lime

½ pakke srirachasaus

½ pakke chilimajones

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Bagett: ½ stk Grønnsaker:

170 g Kylling: 100 g Majones:

1 ts Energiinnhold: ca. 480

kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Grove bagetter:** Tilbered bagettene som anvist på pakkene (se tips). Del bagettene i to på tvers, og så i to på langs før servering.

3. **Syltede grønnsaker:** Kok opp en kjele med 1 dl valgfri eddik, 2 dl vann og ½ dl sukker. Skrell gulrøttene og grovriv dem på et rivjern. Kutt agurken i tynne remser på langs. Bland sammen grønnsakene i en salatbolle. Hell laken over grønnsakene, og la dem trekke i laken frem til servering.

4. **Kyllinglår i hoisinsaus:** Skrell og kutt løken i skiver. Skjær kyllingen i mindre biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, på hver side. Tilsett løken underveis i steking, og stek den sammen med kyllingen til den har fått litt farge. Vend inn hoisinsausen og ½ dl vann, og gi det hele et lite oppkok. Krydre med litt salt og nykvernet pepper.

5. **Tilbehør:** Kutt tomaten i skiver. Kutt limen i båter. Legg limebåtene og tomatskivene på en tallerken.

6. **Servering:** Fyll bagettene med de syltede grønnsakene, tomatskivene, kyllingkjøttet, hoisinsausen og løken, og topp med saften fra limen, srirachasausen og chilimajonesen.

TIPS!

Bagettene kan byttes ut med kokt ris hvis det frister mer. Gulrøttene kan stekes med kyllingen og løken, om du ikke ønsker å sylte. Server agurken i staver ved siden av.