



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 <sup>B</sup>

2 dl vann <sup>B</sup>

½ dl sukker <sup>B</sup>

## Kyllinglår i hoisinsaus

1 stk gul løk

350 g utbenet kyllinglår u/skinn

1 pakke hoisinsaus

1 ts olje <sup>B</sup>

½ dl vann <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 stk tomat

½ stk lime

½ pakke srirachasaus

½ pakke chilimajones

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Bagett: ½ stk Grønnsaker:

170 g Kylling: 100 g Majones:

1 ts Energiinnhold: ca. 480

kcal.

## 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.

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.