



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Asiatisk kyllingsalat med syltet ingefær og curry- og mangodressing

Marinert og stekt kylling

350 g utbenet kyllinglår u/skinn
50 g hoisinsaus
½–1 pakke chiliflak
1 ts olje ^B
½ dl vann ^B

Salat

1 stk hjertesalat
½ stk rødløk
1 stk mango
1 pakke syltet ingefær

Tilbehør

20–40 g cashewnøtter
1 stk lime
½ pakke curry- og mangodressing

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Salat: 200 g
Cashewnøtter: 10 g Curry- og mangodressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Marinert kylling:** Skjær kyllingen i strimler. Bland sammen kyllingen, hoisinsausen og chiliflakene i en skål (se tips). La kyllingen ligge i marinaden mens du gjør klar salaten. Behold gjerne fettene på kyllingen, det gir god smak.
- 2. Salat:** Skyll og tørk salatbladene, og kutt dem i strimler. Fordel salaten utover et stort fat. Skrell og kutt rødløken i tynne strimler. Skrell og kutt mangoen i terninger. Fordel løken, mangoterningene og den syltede ingefæren over salaten.
- 3. Tilbehør:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist cashewnøttene i et par minutter, til de er lett gylne. Ha cashewnøttene over i en skål.
- 4. Stekt kylling:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme igjen, og ha i litt olje. Stek kyllingen under omrøring i 3–4 minutter. Hell over ½ dl vann, og kok opp. La det koke i et par minutter. Fordel kyllingen og sausen over salaten.
- 5. Tilbehør, fortsettelse:** Kutt limen i båter, og server båtene, cashewnøttene og curry- og mangodressingene til retten.

TIPS!

Kyllingen kan stekes naturell, og krydres med litt salt og pepper. Da serverer du marinaden ved siden av. Hvis du ønsker mer tilbehør til retten, kan du servere grovt brød eller fullkornsrís til.