



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Bjärekycklinglårfilé med sesamfrö, salladslök och srirachayoghurt

Sesamkyckling

Sesamolja 1 påse
Flytande honung 1 förp
● Socker 1 tsk
Kinesisk soja 1 förp
Srirachasås ½ förp
Sesamfrön 1 förp
● Salt 1 krm
Bjäre kycklinglårfilé 300 g
Salladslök ½ förp

Grönsaker

Broccoli 1 st
Röd paprika 1 st

Till servering

Jasminris 135 g
Matyoghurt 1 dl
Srirachasås ½ förp

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 och sesamfrö i en ugnform. Krydda Bjäre kycklinglårfilé med salt. Vänd runt kycklingen i formen. Har du tid låt den gärna marinera ca 10 min eller längre.
3. **Till servering:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Sesamkyckling:** Tillaga kycklingen i mitten av ugnen ca 15 min, tills den är helt genomstekt. Strimla salladslök.
5. **Grönsaker:** Dela broccoli i små buketter. Dela röd paprika i mindre bitar. Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Fräs grönsakerna ca 3 min. Krydda med lite salt.
6. **Till servering:** Blanda matyoghurt med srirachasås.
7. Toppa sesamkyckling med salladslök. Servera med jasminris, srirachayoghurt och grönsaker.