



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Hvidløgs-ingefærkylling på salat med hvedekerner

Det skal du have

125 g hvedekerner
2 fed hvidløg
½ stk ingefær
2 spsk sojasauce
2 stk kyllingebryster
1 pose majsstivelse
1 stk æble
1 stk tomat
1 stk rødløg
½ pk koriander, frisk
100 g grov luksus salat
1 spsk lys balsamico
½ stk lime
½ pose hakkede peanuts

Det skal du selv have

sukker ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b
olivenolie ^b

^b basisvare

- Hvedekerner:** Kog hvedekerner som anvist på posen.
- Hvidløgs-ingefærsauce:** Pil hvidløg og skræl ingefær. Skær ingefæren i et par mindre stykker. Kom begge dele i en stavblenderkop med soja, 2 spsk vand og 1½ spsk sukker. Blend det med stavblenderen.
- Kylling:** Skær kyllingebrysterne igennem på langs, så de kan foldes op og er mere flade. Vend dem i majsstivelse og krydr med salt og friskkværnet peber. Varm en stegepande op med lidt olie og steg kyllingen ved høj varme ca. 2 min. på hver side til har fået en gylden farve. Kom saucen på og kog 1-2 min. Glacér kyllingerne ved at vende dem i saucen et par gange.
- Salat med hvedekerner:** Skyl æble og tomat og skær i tern. Pil rødløg og skær det i tynde skiver. Hak koriander groft. Vend det hele med salatblandingen, 1 spsk olivenolie og lys balsamico. Hæld vandet fra hvedekernerne og skyl dem hurtigt i koldt vand. De må gerne være lune. Vend dem i resten af salaten og smag til med salt og peber.
- Anret:** Skær lime i både. Fordel salaten i bunden af dybe tallerkener. Skær kyllingen i skiver og kom dem ovenpå salaten med saucen fra panden. Drys med peanuts til sidst.