



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllinglårfilet med sprø salat, ris og mangodressing

Ris

135 g jasminris

Sprø salat

1 stk norsk eple
1 bunt koriander
1 stk pak choy
1 pakke reddiker

Mangodressing

½-1 pakke mangopuré
½-1 pakke soya- og
ingefærsaus
½-1 stk lime

Kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
2. **Sprø salat:** Skyll eplet, korianderen, pak choyen og reddikene. Kutt eplet og reddikene i tynne skiver. Kutt pak choyen i grove strimler og grovhakk korianderen. Ha det hele over i en salatbolle.
3. **Mangodressing:** Bland sammen mangopuréen, soya- og ingefærsausen og saften fra limen i en skål. Vend halvparten av dressingen inn med salaten rett før servering.
4. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med salt og pepper, og stek den i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gyllen og gjennomstekt. La kyllingen hvile et par minutter før den kuttes i skiver.
5. Spre risen på tallerkener og topp med salaten og kyllingen. Server resten av mangodressing til retten.



TIPS!

Ha halvparten av mangodressing i stekepannen når kyllingen har igjen 2 minutter av steketiden. La dressing koke inn et par minutter, og øs den over kyllingen med en skje.