



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Hvidløgs-ingefærkylling på salat med hvedekerner

Det skal du bruge

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 pakke koriander, frisk
100 g grov luksus salat
1 spsk lys balsamico
½ stk lime
½ pose hakkede peanuts

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Hvedekerner: Kog hvedekerner som anvist på posen.
- 2** 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.
- 3** 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.
- 4** 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.
- 5** 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.

Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Nødder, Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.787 kj / 666 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,4 g
heraf mættede fedtsyrer	2,6 g
Kulhydrat	81,3 g
heraf sukkerarter	21,5 g
Protein	46,1 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	5,4 g