



ca-al07

Kyckling i jordnötssås med ris och asiatisk kålsallad

 30 min

Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

INGREDIENSER

Jordnötssås

Bananschalottenlök ½ st

Jordnötter 30 g

Kokosmjölk 1 ¼ dl

👉 Neutral olja

👉 Vitlök 1 klyfta

👉 Tomatpuré 1 msk

👉 Mjölk ½ dl

👉 Sambal oelek 1 krm

👉 Japansk soja 1 msk

👉 Salt

Kyckling

Minutfilé 300 g

Bananschalottenlök ½ st

Curry 1 tsk

👉 Neutral olja

👉 Salt 1 ½ krm

👉 Svartpeppar

Asiatisk kålsallad

Rödkål 250 g

Lime 1 st

Malen ingefära ½ tsk

👉 Sambal oelek 1 krm

👉 Neutral olja ½ tsk

👉 Salt 1 ½ krm

Tillbehör

Jasminris 150 g

- 1 Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
- 2 **Förberedelser:** Grovhacka hela bananschalottenlöken. Finstrimla rödkål. Skär minutfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
- 3 **Jordnötssås:** Hetta upp lite neutral olja i en liten kastrull. Fräs hälften av den hackade löken och pressad vitlök ca 1 min. Tillsätt jordnötter (spara några till servering), tomatpuré, kokosmjölk, sambal oelek och japansk soja. Koka upp och sjud ca 5 min. Mixa lätt med stavmixer och smaka av med lite salt.
- 4 **Kyckling:** Hetta upp lite neutral olja i en stekgryta. Fräs kycklingbitarna med resten av den hackade löken och curry ca 3 min. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Håll över jordnötssåsen och sjud ca 5 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
- 5 **Asiatisk kålsallad:** Tvätta limen i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg limeskal, pressad saft från den använda limen och strimlad rödkål i en salladskål. Blanda noga med malen ingefära, sambal oelek, neutral olja och salt. Smaka av med lite salt.
- 6 Servera kyckling i jordnötssås med asiatisk kålsallad och nykokt jasminris. Toppa med jordnötter.

*Tänk på att alltid
diska skärbräda och
kniv samt tvätta
händerna noga direkt
efter hantering av rå
kyckling!*