



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sesampanerad kyckling med couscoussallad, mynta och chiliyoghurt

Chiliyoghurt

Matyoghurt $\frac{3}{4}$ dl
Paprikapulver $\frac{3}{4}$ tsk
🏠 Sambal oelek 1 tsk
🏠 Tomatpuré 1 tsk
🏠 Salt $\frac{1}{2}$ krm

Couscoussallad

Couscous 125 g
Zucchini 1 st
Rödlök $\frac{1}{2}$ st
Mynta 20 g
Malen koriander 1 tsk
🏠 Olivolja
🏠 Vitlök 2 klyftor
🏠 Salt 2 krm

Dressing

Spiskummin 1 tsk
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Flytande honung 1 tsk
🏠 Vitvinsvinäger 2 msk
🏠 Salt $1 \frac{1}{2}$ krm

Sesampanerad kyckling

Sesamfrön 2 msk
Spiskummin 1 tsk
Paprikapulver $\frac{3}{4}$ tsk
Kycklinglårfile 350 g
🏠 Ströbröd $2 \frac{1}{2}$ msk
🏠 Salt $\frac{1}{2}$ tsk
🏠 Vetemjöl
🏠 Ägg 1 st
🏠 Olivolja

1. Koka couscous enligt anvisning på förpackningen.
2. **Chiliyoghurt:** Blanda matyoghurt, sambal oelek, tomatpuré, paprikapulver och salt i en liten skål.
3. **Couscoussallad:** Tärna zucchini, finstrimla rödlök och grovhacka mynta.
4. **Dressing:** Blanda olivolja, honung, vitvinsvinäger, spiskummin och salt i en rymlig salladsskål.
5. **Couscoussallad:** Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek den tärnade zucchini och pressad vitlök. Krydda med salt och malen koriander. Låt steka ca 2 min, tills zucchini har fått fin yta. Blanda ner i skålen med dressing tillsammans med rödlök, mynta och couscous. Smaka av med lite salt.
6. **Sesampanerad kyckling:** Blanda ihop sesamfrön, ströbröd, spiskummin, paprikapulver och salt på en tallrik. Lägg vetemjöl på en tallrik och vispa upp ägget med lite vatten (ca $\frac{1}{2}$ msk) i en skål. Halvera kycklinglårfile och vänd först i mjöl, sedan i ägg och sist i ströbrödsblandningen. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna. Stek den panerade kycklingen ca 7 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. Servera nystekt fräsigt sesampanerad kyckling med couscoussallad och chiliyoghurt.