



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken teriyaki - Sojastekt kyckling med sesamstekta grönsaker

Teriyakisås

Japansk soja 2 ½ msk
Majsstärkelse ½ msk
Malen ingefära 1 tsk
🏠 Vitlök ca 1-2 klyfta
🏠 Socker ½ msk
🏠 Flytande honung ½ msk
🏠 Neutral olja ½ msk
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
🏠 Vatten 1 dl

Sesamstekta grönsaker

Salladskål 300 g
Rödlök ½ st
Morot 1 st
Sesamfrön 1 msk
Chili flakes 1 krm
🏠 Neutral olja
🏠 Vitvinsvinäger ½ tsk
🏠 Salt

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
🏠 Neutral olja ½ msk

Till servering

Jasminris 125 g
Sesamfrön 1 msk

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. **Teriyakisås:** Lägg pressad vitlök i en liten skål. Blanda med socker, flytande honung, japansk soja, neutral olja, vitvinsvinäger, vatten, majsstärkelse och malen ingefära.

3. **Förberedelser:** Skär salladskål i mindre bitar och rödlök i små klyftor. Skala och skär morot i tunna, sneda skivor. Dela kycklingfilé horisontellt, till två tunna skivor per filé. Strimla sedan skivorna.

4. **Sesamstekta grönsaker:** Hetta upp lite neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs salladskål, rödlök och morot ca 3 min. Tillsätt sesamfrön och chili flakes, fräs ytterligare ca 2 min. Ringla över vitvinsvinäger och krydda med lite salt. Lägg upp på ett fat och täck med lock. Spara stekpannan.

5. **Kyckling:** Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan och fräs kycklingstrimlorna ca 5 min. Tillsätt teriyakisåsen. Koka upp och sjud ca 2 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Smaka av med lite salt.

6. Servera chicken teriyaki med sesamstekta grönsaker och jasminris. Toppa med sesamfrön.