



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

9

Bang bang kyckling med sesamfrön och jasminris

Kyckling

Kycklingfilé 300 g

🏠 Vatten 5 dl

🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

Dressing

Japansk soja 1 förp

Sesamolja 1 tsk

Vitlök 1 klyfta

Gurka 1 st

Salladslök ½ förp

🏠 Vitvinsvinäger 1 msk

🏠 Socker 1 msk

🏠 Sambal oelek ½ tsk

Till servering

Jasminris 1 dl

Sesamfrön 1 förp

- 1. Kyckling:** Koka upp vatten med smulad kycklingbuljong i en stekgryta. Lägg försiktigt i kycklingen. Koka upp och sjud ca 12 min under lock, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Låt svalna i buljongen, eller lägg över i kallt vatten om du har bråttom.
- 2.** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
- 3.** Rosta sesamfrön i en torr och het stekpanna.
- 4. Dressing:** Blanda japansk soja, vitvinsvinäger, socker, sesamolja, sambal oelek och finriven vitlök i en rymlig bunke.
- 5.** Strimla gurka och salladslök fint.
- 6.** Lägg kycklingen på en skärbräda och banka den lätt med en kavel. Dra isär kycklingen så den blir trådig. Blanda ner den i bunken med dressing.
- 7.** Blanda ner gurka och salladslök i bunken med kycklingen. Lägg upp i djupa skålar och toppa med rostade sesamfrön. Servera med jasminris.