



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Torikatsu - Krispig kyckling med asiatisk coleslaw, sesamfrön och jasminris

Asiatisk coleslaw

Sesamfrön 2 msk
Rött äpple 1 st
Vitkål 300 g
Japansk soja 1 msk
Matyoghurt 1 dl
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Vitlök 1 klyfta

Katsu-sås

Japansk soja ½ msk
🏠 Ketchup ¼ dl
🏠 Balsamvinäger ½ msk
🏠 Flytande honung 1 tsk

Torikatsu

Panko
Kycklinglårfilé 300 g
🏠 Vetemjöl
🏠 Ägg 1 st
🏠 Vatten 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Neutral olja

Till servering

Jasminris 125 g

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. Rosta sesamfrön i en torr stekpanna tills de är gyllenbruna. Lägg över i en skål.
3. **Asiatisk coleslaw:** Finstrimla äpple och vitkål. Lägg allt i en bunke och blanda med japansk soja, vitvinsvinäger, pressad vitlök och matyoghurt. Blanda ner de rostade sesamfröna.
4. **Katsu-sås:** Blanda ketchup, balsamvinäger, japansk soja och flytande honung i en liten skål.
5. **Torikatsu:** Ta fram tre tallrikar. Lägg vetemjöl på en tallrik. Vispa upp ägg och lite vatten på en tallrik och lägg panko på den sista tallriken.
6. **Torikatsu:** Krydda kycklinglårfilé med salt. Vänd kycklingbitarna i vetemjölet, sedan i äggblandningen och slutligen i panko. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingen frasig på medelvärme ca 3 min per sida, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. Ringla lite katsu-sås över den frasiga kycklingen. Servera med asiatisk coleslaw och jasminris.