



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sesampanerad kyckling med sesambroccoli och basmatiris

Sesampanerad kyckling

Kycklingfilé 300 g
Sesamfrön 2 förp
Chili flakes ¼ tsk

🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Ägg 1 st
🏠 Neutral olja

Sesambroccoli

Broccoli 1 st
Rödlök 1 st
Sesamfrön 1 förp
Chili flakes ¼ tsk

🏠 Neutral olja
🏠 Salt

Till servering

Basmatiris 125 g
Kinesisk wok- och
dipsås 1 förp

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
3. **Sesampanerad kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Vispa upp ägg i en skål. Lagg sesamfrön på en tallrik och blanda med chili flakes. Vänd kycklingen först i ägg och sedan i sesamblandningen.
4. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida, tills den är frasig och gyllenbrun. Lagg över kycklingen i en ugnform och tillaga mitt i ugnen ca 8 min, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C). Spara stekpannan.
5. **Sesambroccoli:** Skär broccoli i små buketter och tärna stammen smält. Skala och skiva rödlök tunt. Hetta upp lite neutral olja i den använda stekpannan och stek broccoli ca 2 min. Tillsätt rödlök, sesamfrön och chili flakes, stek ytterligare ca 3 min. Smaka av med lite salt.
6. Servera sesampanerad kyckling med basmatiris, sesambroccoli och kinesisk wok- och dipsås.