



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  
Vitlök 1 klyfta  
Matyoghurt 1 dl  
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk

## Katsu-sås

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

## Torikatsu

Panko  
Kycklinglårfile 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 kycklinglårfile 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.