



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

Kycklingbuljong ½ påse
Kycklingfilé 300 g
🏠 Vatten 5 dl

Dressing

Japansk soja 1 förp
Sesamolja 1 tsk
Srirachasås ½ förp
Vitlök 1 klyfta
Gurka 1 st
Salladslök ½ förp
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
🏠 Socker 1 msk

Till servering

Jasminris 1 dl
Sesamfrön 1 förp

1. **Kyckling:** Koka upp vatten med kycklingbuljong i en stekgryta. Lägg försiktigt i kycklingen. Koka upp och sjud ca 12 min under lock, tills kycklingen är helt genomstekt. 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, srirachasås (efter smak) 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.