



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Asiatisk regnbågsbowl med frasig majspanerad kyckling och sojamajonnäs

## Basmatiris

Basmatiris 125 g

🏠 Vatten 2 ¾ dl

🏠 Salt 1 krm

🏠 Socker 1 msk

🏠 Vitvinsvinäger 1 msk

## Sojamajonnäs

Majonnäs ½ dl

Japansk soja ½ msk

## Regnbågsgrönsaker

Snackgurka 1 st

Morot 1 st

Majs 1 förp

Rödkål 300 g

Lime 1 st

## Frasig kyckling

Kycklinginnerfilé 280 g

Majspanering 1 förp

🏠 Salt 2 krm

🏠 Vetemjöl

🏠 Ägg 1 st

🏠 Neutral olja

- 1. Basmatiris:** Koka upp vatten och salt i en liten kastrull. Tillsätt basmatiris och sänk värmen. Koka under lock ca 10 min. Om ni vill få en "sushismak" på riset, blanda ihop socker och vitvinsvinäger i en liten skål. Blanda ner vinägerblandningen i det färdigkokta riset strax innan servering.
- 2. Sojamajonnäs:** Blanda majonnäs och japansk soja i en liten skål.
- 3. Grönsaker:** Skär gurka i små tärningar. Skala och grovriv morot. Häll av majs. Strimla rödkål så tunt som möjligt med en vass kniv eller mandolin (men akta fingrarna!). Vill ni få lite smak på rödkålen, se tips! Klyfta lime.
- 4. Frasig kyckling:** Krydda kycklinginnerfilé med salt. Fördela vetemjöl och panering på två separata tallrikar. Vispa upp ägg på ytterligare en tallrik. Panera kycklingen i först vetemjöl, sedan ägg och sist majspanering.
- 5. Frasig kyckling:** Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna. Stek den panerade kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C).
- 6. Lägg ris i botten på 2 tallrikar. Lägg ut grönsakerna i rader ovanpå riset så att det bildar en regnbåge. Morot överst, sedan majs, gurka och rödkål. Servera med frasig kyckling, sojamajonnäs och limeklyfta.**

**TIPS!** Smaksätt den strimlade rödkålen med pressad saft från ½ lime och 1 ½ msk japansk soja!