



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