



Oppskrift

Asiatisk kyllingsalat med chilidressing



Denne asiatiske kyllingsalaten er en frisk salat med sprø grønnsaker og frisk chilidressing - med mange gode orientalske smaker.

1

Slik gjør du

Til denne retten kan du bruke PRIOR kyllingfilet, ferdig strimlet kyllingfilet eller biter av kyllingfilet.

Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm en mellomstor stekepanne med litt olje.

Stek kyllingen gyllen på begge sider over høy varme.

Senk temperaturen til lav varme, dekk filetene løst med et «lokk» av aluminiumsfolie og stek videre i 12-15 minutter.

Snu kyllingen underveis i steking. Steketiden vil variere med størrelsen på fileten.

La kyllingen få hvile i minst 5 minutter før du skjærer den i jevne skiver.

Bruker du kyllingfilet i biter eller strimler kan du krydre de med salt og pepper - for så å steke dem gygne over høy varme i en stekepanne med litt olje.

Rens sukkerertene og del i to på langs. Gi sukkerertene et kort opphold i kokende lettsaltet vann.

Avkjøl raskt i isvann og la sukkerertene få renne godt av seg.

Skrell og skjær gulrøttene i tynne strimler, eller riv dem grovt.

Skjær agurken i tynne bånd (ikke bruk den innerste bløte kjernen). Rens og riv salaten i biter.

3

Rør sammen vann, soyasaus, fiskesaus, sukker, limesaft, finhakket hvitløk og finsnittet chili (fjern ev en del av frøene) til dressingen.

4

Fordel salat, sukkererter, gulrotstrimler og agurk på tallerkener.

Topp med kylling, peanøtter og koriander.

Drypp til slutt over dressingen.

TIPS! Mengden chili kan justeres etter smak om du ønsker retten mildere eller mer sting.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet 425 g

Crispysalat 1 stk

Sukkererter 150 g

Gulrøtter 150 g

Agurk 0,5 stk

Hakkede peanøtter

Koriander (grovhakket)

Salt & Pepper

Olje

Dressing

Vann 0,5 dl

Soyasaus 2 ss

Fiskesaus 2 ss

Brunt sukker 2 ss

Limesaft 4 ss

Hvitløksfedd 1 stk

Du trenger

Dressing

Rød Chili

0,5 stk

Sesamfrø

1 ss

Koriander (grovhakket)

Allergener

- Gluten
- Soya
- Fisk