



Oppskrift

Kyllingfilet i airfryer



Slik steker du kyllingfilet i airfryer. Følg denne stekemåten for et garantert saftig resultat. Smaker kjempegodt med asiatisk marinade.

1

Slik marinerer du kyllingfiletene

Bland sammen koriander, thaibasilikum, vårløk, fiskesaus, olje, limejuice, limeskall, honning, ingefær, salt og pepper i en bolle.

Ha kyllingfiletene i en plastpose og hell i marinaden.

Kna godt på utsiden av posen og mariner i minst 2 timer, gjerne over natten.

Klem litt innimellom på posen.

TIPS! Marinaden kan du gjerne lage dagen i forveien eller la stå i minst 2 timer.

2

Slik lager du ingefær- og peanøttddressing

Finhakk ingefær og hvitløksfedd. Tilsett peanøttsmør og alle ingredienser.

Rør sammen.

3

Slik lager du coleslaw

Kok edamamebønner i et par minutter og ha i en stor bolle. Skrell gulrøtter og riv dem grovt i en rasp.

Finsnitt hodekål, rødkål og vårløk. Bland inn kål, gulrot og vårløk.

Hell over dressingen og bland godt.

4

Slik steker du kyllingfiletene i airfryer

Tørk kyllingfileten med litt tørkepapir.

Forvarm airfryeren til 200 grader. Ta ut kyllingfilet fra posen med marinade.

Stek marinert kyllingfilet på 180 grader i 10-12 minutter avhengig av størrelse på fileten, snu den gjerne underveis.

Sjekk med steketermometer – kyllingfileten bør ha 74 grader.

5

Servering

Dryss over nøtter og koriander.

Server coleslaw med stekt kyllingfilet.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet 650g

Marinade

Flaksalt 0,25 ts

Pepper	0,25 ts
--------	---------

Koriander 5 ss

Thaibasilikum, finhakket	3 ss
--------------------------	------

Vårløk, finhakket 2 stk

Fiskesaus	3 ss
-----------	------

Nøytral olje 3 ss

Limeskall	1 ss
-----------	------

Limejuice 4 ss

Honning	1 ss
---------	------

Frisk Ingefær, finhakket 2 ss

Dressing

Honning 0,5 dl

Nøytral olje	0,5 dl
--------------	--------

Riseddik 0,5 dl

Du trenger

Marinade

Dressing

Coleslaw

Soyasaus	1 ss
----------	------

Sesamolje 1 ss

Peanøttsmør	1 ss
-------------	------

Flaksalt 0,5 ts

Sriracha-saus	1 ts
---------------	------

Finrevet ingefær 2 ss

Hvitløksfedd	1 stk
--------------	-------

Coleslaw

Hodekål 0,25 stk

Rødkål	0,25 stk
--------	----------

Gulrøtter 4 stk

Edamamebønner	2 dl
---------------	------

Vårløk 2 stk

Hakkede peanøtter	1 dl
-------------------	------

Koriander 1 dl

Allergener

Fisk

- Gluten
- Soya
- Peanøtter