

Asiatisk salat med ris og kylling

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Kylling

- 3 spsk. soyaasauce
- 3 spsk. olie
- 1 spsk. sirup eller flydende honning
- 1 spsk. limesaft
- en lille stump (2*3 cm) frisk ingefær
- 2 fed hvidløg
- 400 g kyllingebryst
- 1,5 dl pankorasp til panering
- 2/3 af en dl majsmeel (eller almindelig mel)
- rigeligt med olie til stegning, panden må gerne dækkes

Dressing

- 1 dl mayonaise
- 1 spsk. soyasauce
- 1 spsk. sirup eller flydende honning
- 1 spsk. limesaft
- en lille stump (2*3 cm) frisk ingefær
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. hvidvinseddike

Salat

- godt med salat til bunden, jeg bruger hjertesalat
- 3 dl ris + 4,5 dl vand + 1 lille tsk. salt
- 1 agurk
- 2 avocadoer
- 1 mango
- 1 stor håndfuld frisk persille eller koriander
- 2 strimler forårsløg
- 1/2 frisk rød chili
- et par håndfulde edamamebønner med eller uden bælg

Sådan gør du

1. Start med at røre marinaden sammen til kyllingen i en skål, ingefær og hvidløg skrælles og rives her ned i.
2. Klip eller skær kyllingen i mindre stykker og vend det rundt i marinaden.
3. Kom rasp og mel i en skål, og vend kyllingestykkerne god rundt her i.
4. Kom rigeligt med olie på en pande og steg de panerede kyllingestykker godt sprøde her i. Det tager 10-15 minutter.
5. Imens kyllingen steger, sættes ris over til kogning. Det skal koge i ca. 10 minutter. Vær obs. på at nogle ristyper skal koge længere tid end dette. Kom salt i vandet når risene kommer i.
6. Vend også dressingen sammen i en skål. Igen skal ingefær og hvidløg skrælles og rives i.
7. Skyl og snit salat groft.
8. Skær agurk, avocado, mango, persille, forårsløg og chili i passende størrelse.
9. Hæld kogende vand over edamammebønnerne som kommer fra frost. Når de har ligget i vandet et par minutter, hældes det fra.
10. Nu skal salaterne samles: kom en skefuld ris i hver tallerken sammen med de forskellige grøntsager. Kom lidt kylling over (hvis du har stegt store stykker af kyllingen, kan du skære dem over inden de lægges på tallerkenene).
11. Hæld dressingen over til sidst og nyd din salat.