

Salatbowls med kylling og ris

Opskrift til 4 personer

Ingredienser

Kylling

- 400 g kylling
- 1 dåse kokosmælk
- 2 spsk. soyasauce
- 1 spsk. fiskesauce
- limeskal og saft fra 1 øko lime
- 2 spsk. sød chili sauce
- 1 tsk. stærk chilisauce
- 1 stort fed hvidløg, revet

Desuden

- 200 g ris (målt inden det koges)
- 1 pak choi
- 2 gulerødder
- 1 agurk
- 1 mango
- 2 avocadoer
- 1 dl frosne edamammebønner
- en håndfuld frisk mynte
- 2 spsk. chilimayo
- 4 spsk. salte peanuts

Sådan gør du

1. Start med at tænde ovnen på 200 grader varmluft
2. Skær kyllingen i mindre stykker og kom i et ovnfast fad sammen med resterende fra listen. Vend det godt rundt i saucen og bag så i ovnen i 20-25 minutter. Vend en gang eller to undervejs.
3. Imens koges ris
4. Snit pak choi fint, riv gulerødder (gerne på en juliennejern), og skær agurk, mango og avocado ud i mindre stykker.
5. De frosne edamammebønner kommes i en lille skål, hæld kogende vand over dem og lad dem ligge et par minutter. Kasser så vandet.
6. Nu kan skålene samles med ris, kylling, alt det grønne, salte peanuts og chilimayo.