

Salat med teriyaki kylling og sprøde ris

Opskrift til 4 personer

Kog gerne ris dagen inden eller en del timer inden og spar tid på den måde.

Samlet tid

en lille time

Ingredienser

Dressing

- 1/2 dl sesamolie
 - 3 spsk. soyasauce
 - 2 spsk. lys sirup
 - 2 spsk. teriyakisauce
 - 1/2 økologisk lime (saft + skal)
 - 1 spsk. lys tahin
 - 1 fed hvidløg, pillet og revet
 - en stump frisk ingefær (2*2 cm), pillet og revet
 - lidt fiskkværnet peber
-
- 450 g kyllingebryst
 - 1 dl ris (målt inden kogning)
 - 3 spsk. sesamolie + 3 spsk. teriyaki (til ris)
 - en håndfuld frisk koriander
 - en håndfuld frisk mynte
 - en håndfuld frisk persille
 - 1 striml forårsløg
 - 1/2 agurk
 - 1 god håndfuld fintsnittet lilla spidskål
 - 2 gulerødder
 - 1 håndfuld saltede peanuts
 - evt. edamammebønner

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Kog ris efter anvisning på pakken.
3. Kog også kyllingebryst i en gryde i cirka 20 minutter
4. Lav din dressing ved at røre alle ingredienserne sammen.
5. Fordel de kogte ris på en bageplade og dryp med teriyaki og sesamolie. Rør det godt sammen og bag i 25 minutters tid. Vend det rundt undervejs.
6. Snit grøntsager. Jeg bruger en kartoffelskræller der har sådan en julienne skærer, så man kan få de her tynde strimler.
7. Kyllingen trækkes fra hinanden med to gafler og vendes i det meste af den asiatiske dressing (gem lidt).
8. Saml salaten med alt det grønne, det kogte kyllingekød vendt i dressing, de sprøde ris, salte peanuts til toppen og det sidste af dressing.