

Mangosalat med kylling og ris

Opskrift til 2 personer

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Sprød kylling

- 250 g kylling inderfilet
- 1 æg
- 1 dl mel, maizena kan også sagtens bruges
- 2 dl pankorasp
- 1 tsk. salt + 1 tsk. paprika
- 2-3 dl fritureolie eller solsikkeolie

Dressing

- 3 spsk. olie (gerne smagsneutral)
- 1 spsk. soyasauce
- 1 tsk. flydende sirup eller honning
- 1 spsk. limesaft
- gerne lidt salt og peber, dog giver soya også saltsmag

Salat

- 100 g ris inden kogning (rækker til begge skåle)
- godt med sprød salat i bunden af hver
- 1/2 avocado til hver
- lidt mango til hver
- 1/4 agurk til hver
- en lille håndfuld frisk koriander i hver
- sesam til toppen

Sådan gør du

SPRØD KYLLING + RIS:

1. Kom mel eller maizena i en skål
2. Slå æg ud i en anden skål og rør det sammen
3. Kom pankorasp, salt og paprika i en tredje og rør det sammen
4. Vend nu kyllingen i mel, så i skålen med sammenpisket æg og til sidst i rasp blandingen.
5. Tag en gryde frem og kom olie i, tænd for den. Lad det blive varmt, men ikke for varmt! Det skal ikke sprutte.
6. Imens du venter på at olien bliver varm, sæt vand over i en anden gryde til ris og kog risene efter anvisning. Husk salt til risene.
7. Nu skal kyllingen frituresteges. Kom et par stykker kylling ned i olien, det skal små-boble uden at sprøjte ud over det hele. Er olien for varm, bliver de branket. Jeg har komfuret til at stå på 7 ud af 9 i starten. I det kyllingen kommes i, skruer jeg ned til 4-5. Lad dem ligge 4 minutters tid,

dryp af og læg dem på et stykke køkkenrulle.

DRESSING + SALAT:

1. Bland dressingen sammen i en skål.
2. Skyl salat og dup det tørt
3. Kom salat i en skål, skær kyllingen i skiver og kom ved.
4. Kom ris ved samt agurk, mango og avocado som er skåret ud i skiver.
5. Anret med frisk koriander, hæld dressingen over og drys lidt sesam på toppen.