

Salatbowls med kylling

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Kylling

- 250 g kylling + lidt olie, salt og peber
- 1 skalotteløg
- en håndfuld frisk mynte
- en håndfuld frisk koriander
- 4 spsk. fiskesauce
- 2 spsk. soyasauce
- 1 stor spsk. sukker
- 4 spsk. sesamolie
- skal fra 1/2 øko lime + 2 spsk. af saften
- 1/2 fed hvidløg
- 1/2 tsk. frisk chili

Salat

- 1/2 lille spidskål
- 2-3 gulerødder
- 2-3 skoleagurker
- 1 pakke bønnespirer
- 2 håndfulde grønne bønner fra frost
- 2 avocadoer
- 1 god håndfuld saltede cashewnødder
- 4 spsk. sesam
- en håndfuld frisk koriander
- en håndfuld frisk mynte

Sådan gør du

1. Steg kylling i olie på en pande til det er brunet godt, krydr med salt og peber.
2. Lav imens en dressing på fiskesauce, soya, sesamolie, sukker, limeskal og saft, fintsnittet hvidløg og chili.
3. Pil skalotteløg og snit i tynde skiver, snit også krydderurterne groft.
4. Vend kyllingen rundt i dressingen og bland med løg og urter.
5. Snit spidskål fint, riv gulerødder groft på et rivejern eller på et juliennejern.
6. Skær agurk i skiver, skyl bønnespirer og kom de grønne bønner i en skål og hæld kogende vand over. Lad dem lige tøj op og kasser så vandet.
7. Skær også avocado i skiver og anret så skålene med kylling, alle grøntsagerne, ekstra urter og to med nødder og sesam.