

Sushiwraps med teriyakikylling

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

35-40 minutter

Ingredienser

- 2 dl sushi ris
- 4-6 stykker nori tang
- 1/4 spidskål
- 2 gulerødder
- 10 cherrytomater
- 1 lille rødløg
- 1-2 avocadoer
- 1 bundt mynte + koriander

Kylling i teriyaki

- 300 g kylling + lidt majsstivelse + olie til stegning
- 3-4 spsk. sesamolie
- 1 spsk. soyasauce
- 1 spsk. teriyaki
- 1 spsk. lys sirup
- 1 spsk. limesaft
- 1 lille fed hvidløg
- 1 lille stump frisk ingefær
- Lidt sort peber

Mayo

- 6 spsk. mayonnaise
- 1 spsk. limesaft
- 1 fed hvidløg
- 1 lille stump frisk ingefær (20-30 g)
- Lidt salt og peber

Sådan gør du

1. Kog sushi ris efter anvisning og lad det køle af
2. Vend først kylling i majsstivelse og steg dem derefter sprøde i rigeligt med olie.
3. Bland teriyakisauce sammen i en skål, hvidløg og ingefær skrælles og rives. Kom det over til kyllingen på panden og vend det rundt i nogle minutter.
4. Snit spidskål fint, riv gulerødder på en julienne-jern, snit rødløg fint, avocado i skiver, cherrytomater i halve.
5. Bland dressing sammen, igen skrælles hvidløg og ingefær og det rives ned i dressingen.
6. Klip tang i mindre stykker og pres risen på. Det er nemmest med våde fingre, så hav en skål vand ved siden af.
7. Bag dem sprøde i en airfryer eller ovn i 10-12 minutter ved 180 grader.
8. Fyld dem med grøntsagerne, den sprøde kylling i teriyaki og med mayoen på toppen.

Opskrift printet fra www.juliebruun.com