

Jennies bang bang kyckling

Av: Jennie Walldén Från: Kökets middag

10 ingredienser | 30 min

Smakrik kycklingrätt som kallas bang bang kyckling. Varför den heter så, jo det är för att man bankar filén så att den blir mör och trådig och därmed tar upp massor av smak från den goda såsen. Tips! Jennies recept på chiliolja hittar du här >>

Ingredienser



600 g kycklingfilé

Sås

1 dl chiliolja (se tips ovanför recept)

5 msk japansk soja

2 msk svart risvinäger (eller balsamvinäger)

1 msk strösocker

1 gurka

4 salladslökar

Till servering

4 port jasminris, nykokt

1 tsk sichuanpeppar, eller en mindre mängd vitpeppar

sesamfrön

Spara



Foto: TV4

Gör så här

- 1 Rosta sichuanpepparn i torr panna i någon minut. Mortla till ett fint pulver. Rosta därefter sesamfröna i en torr panna. Ställ åt sidan.
- 2 Koka kycklingfiléerna i vatten i ca 10-15 minuter, kontrollera att innertemperaturen är 70 grader. Låt svalna, lägg i kallt vatten om du vill snabba på kylningen.
- 3 Banka kycklingen med en kavel och dela sedan med fingrarna till smala strimlor.
- 4 Strimla gurka och skiva salladslök tunt.
- 5 Blanda ihop alla ingredienser till såsen och rör om väl.
- 6 Lägg kyckling och gurka i portions-skålar. Fördela såsen över. Strö på salladslök och sesamfrön samt sichuanpeppar. Rör om och servera med ris. Njut!