

Friterad kyckling med sötsur sås och gurksallad och picklade morötter

Kyckling

- 1 kg kycklingfilé
- Aromat
- Panko (asiatiskt ströbröd, finns i många vanliga butiker)
- 1 liter olja som tål värme (jordnöt, soja el. majs, helst inte raps eller olivolja)

Sätt ugnen på 100 grader.

Skär kycklingfiléerna i avlånga strimlor och lägg i en skål.

Pudra över aromat och bland runt.

Häll upp pankobröd på en tallrik. Rulla kycklingstrimlorna i panko så att de blir helt täckta.

Stäng av köksfläkten!

Värm oljan i en kastrull tills den blir så varm att en bit bröd blir gyllengul på några sekunder. Den ska inte bli svart, och oljan ska inte ryka.

Fritera några kycklingbitar i taget. Ca 1 minut (beroende på hur tjocka strimlorna är) brukar vara lagom.

Ta upp dem med chopsticks eller en pincett. Lägg på hushållspapper för att låta oljan rinna av. Flytta sedan över dem till ett ugnsfat och håll dem varma i ugnen.

Ris

- ca ¾ dl jasminris per portion.

Skölj riset 4-5 gånger för att få bort smuts och damm.

Häll på vatten så att det står ca 2,5 cm vatten ovanför ytan på riset i kastrullen.

Koka upp och låt koka på svag värme under lock i 20 minuter.

Prova om riset är genomkokt. Ta av från plattan och låt stå ytterligare 5-10 minuter under lock.

Sötsur sås

- 6 dl kycklingbuljong
- 3 tsk tomatpure
- 1 msk vinäger
- 2 msk strösocker
- 1-2 dl ananasjuice
- salt
- 1 msk potatismjöl

Blanda alla ingredienser utom kycklingbuljongen ordentligt.

Häll i buljongen och låt såsen koka upp.

Låt såsen sjuda tills den blir tjock.

Smaka av och tillsätt det som det behövs mer av ;)

Picklade morötter

- Ca ½ morot per portion.
- ½ dl ättika
- ½ dl strösocker
- 1 msk salt
- 1,5 dl vatten

- 1 röd chili

Blanda vatten, ättika, salt och socker tills det har löst sig.

Finhacka chilin och blanda ned i lagen.

Skala morötterna och skär dem i tångsticksstora strimlor.

Lägg ned morötterna i lagen och låt stå i minst 20 minuter.

Gurksallad

- 1 gurka
- 2-3 klyftor vitlök
- salt
- ½ msk vinäger
- 1,5 msk olja
- ca 20 szichuan-pepparkorn
- koriander

Skölj gurkan och banka till den ordentligt så att den blir lite sprucken och mosig.

Skär gurkan i bitar, lägg i en skål och salta.

Finhacka vitlöken och blanda ned.

Blanda i vinägern.

Värm oljan i en stekpanna eller kastrull och stek szichuan-pepparn en kort stund så att det luktar gott och oljan tar smak. Häll i olja och pepparkorn i gurkskålen.

Hacka koriander och blanda i.

Inköpslista

- 1 kg kycklingfilé
- Aromat
- Panko (asiatiskt ströbröd, finns i många vanliga butiker)
- 1 liter olja som tål värme (jordnöt, soja el. majs, helst inte raps eller olivolja)
- Jasminris
- Kycklingbuljong
- Tomatpuré
- strösocker
- ananasjuice
- potatismjöl
- 4 morötter
- ättika
- strösocker
- 1 röd chili
- 1 gurka
- 1 vitlök
- szichuan-peppar
- koriander