



KYLLINGEBOWL MED SYLTEDE AGURKER OG PEANUTBUTTERSauce

Opskriften er udviklet af: Emilie Forsberg

INGREDIENSER

SYLTEDE AGURKER MED ET ASIATISK TVIST

1 agurk
4 dl eddike
3 dl sukker
1 chili

PEANUTBUTTERSauce

4 store spsk peanutbutter
1 dl vand
1 lime
1 fed hvidløg

KYLLINGEBOWL

2 hele kyllingelår uden ben
2 dl ris
2 gulerødder
Salt
1 avocado
1 chili
1 lime
Fiskesauce
Koriander

TILBEREDNING

SYLTEDE AGURKER MED ET ASIATISK TVIST

Skræl agurken, del den i to på langs og fjern det bløde i midten af agurken. Skær agurken i tykke skiver (ca. en cm bredde). Kog eddike, sukker og chili op. Put agurken i lagen, når den koger. Lade agurken koge med i et par minutter. Hæld agurk og lage op i et skoldet glas. Stil det på til det skal bruges.

PEANUTBUTTERSauce

Blend peanutbutter, lime og hvidløg sammen med en stavblender og tilføj vandet lidt efter lidt så sauceen får en passende konsistens. Stil peanutbutter sauceen til side.

KYLLINGEBOWL

Kog ris efter anvisning på emballagen. Drys de udbenede kyllingelår med salt og tilbered dem efter anvisning på emballagen. Hak gulerødder fint og skær avocado og chili i fine skiver. Skær lime i både. Når risene er kogt tilføj lidt fiskesauce (efter behov). Når de udbenede kyllingelår er færdigstegte, skæres kyllingen i stykker. Tag to dybe tallerkener og læg ris i bunden og fordel grøntsager ovenpå. Tilføj de syltede agurker og læg kyllingekødet i midten. Hæld

peanutbittersaucen over og pynt af med koriander
og chili.