



ASIATISK KYLLINGESALAT MED AGURK, GULERØDDER, PEANUTS OG EDAMAME BØNNER

2 PERSONER

Opskriften er udviklet af: [foodcomaandtravel.juliebagger_](#)

INGREDIENSER

1 pk. Nem filet
3 spsk. sesamolie
2 spsk. soya
Sesamfrø

FYLD

2 hoveder hjertesalat
1/2 agurk
3 forårsløg
100 g frosne edamame bønner
100 g revne gulerødder (på pose)
2 avokadoer

DRESSING

3 spsk. sesamolie
3 spsk. soya
1 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. akaciehonning
1 spsk. rapsolie

PYNT

50 g saltede peanuts

TILBEREDNING

Kom Nem fileterne i en pose sammen med sesamolie, soya og sesamfrø. Ryst det hele godt rundt. Placer fileterne på en opvarmet pande og steg dem i cirka 3 minutter på hver side, ved høj varme. Når fileterne er færdige tages de af varmen. Lad dem stå indtil de skal bruges.

Begynd på fyldet til salaten. Skyl hjertesalaten, agurken og forårsløgene. Kom edamame bønnerne i en si og hæld kogende vand henover og lad dem dryppe af.

Bræk hjertesalaten over i mindre stykker og anret den på et fad efterfulgt af gulerodsstrimler. Skræl tynde strimler af agurken og rul hver strimmel sammen til små spiraler. Skær forårsløgene ud i ringe og avokadoerne i aflange skiver. Anret alle elementer på fadet med hjertesalat og gulerødder.

Kom alle ingredienserne til dressing i et glas med låg og ryst det hele godt sammen.

Skær Nem fileterne ud i tynde skiver og anret dem ovenpå salaten.

Top salaten med dressing og peanuts.