

Peanøttmarinert kylling i rødkålsalat med ponzusaus

total tid **80 min.** 20 min. tilberedningstid 40 min. koketid 20 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
4.401 kJ / 1.025 kcal

Fett: **63 g** Protein: **57 g**
Karbohydrater: **64 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g kyllingfilet
1 klype nymalt pepper
1 ss peanøttsmør
0,9 dl [Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma](#)

Saus:

3 ss majones
2 ss peanøttsmør
4 ss [Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma](#)
1 ss raspet sitronskall

Kikerte:

400 g hermetiserte kikerte
3 ss olivenolje
1 ts edelsøtt paprikapulver
1 ts hvitløksgranulat
0,5 ts koriander
1 ss sesamfrø
1 klype salt
1 klype nymalt pepper
250 g rødkål
1 agurk
1 bunt persille
1 håndfull av dine favorittspirer
1 håndfull ristede cashewnøtter

TILBEREDNING

Steg 1

300 g kyllingfilet - **1 klype** nymalt pepper - **1 ss** peanøttsmør - **0,9 dl** [Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma](#)
Skjær kyllingen i middels tykke stykker (ca. 1,5 cm tykke) og krydre med pepper. Bland peanøttsmør med Kikkoman Ponzu Sitron for å lage marinade, og dekk kyllingstykkene grundig med denne. La dem ligge til marinering.

Steg 2

3 ss majones - **2 ss** peanøttsmør - **4 ss** [Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma](#) - **1 ss** raspet sitronskall
Rør sammen majones, peanøttsmør, Kikkoman Ponzu Sitron og sitronskall i en bolle.

Steg 3

400 g hermetiserte kikerte - **1 ts** hvitløksgranulat - **3 ss** olivenolje - **1 ts** edelsøtt paprikapulver - **0,5 ts** koriander - **1 ss** sesamfrø - **1 klype** salt - **1 klype** nymalt pepper
Sil av og tørk kikertene. Bland dem først med olivenolje, deretter med kryddere og sesamfrø. Krydre med salt og pepper. Stek dem i ovnen ved 200 °C i 20 minutter eller i en stekepanne.

Steg 4

250 g rødkål - **1** agurk - **1 bunt** bunt persille - **1 håndfull** av dine favorittspirer - **1 håndfull** ristede cashewnøtter
Finhakk rødkålen, skjær agurken i halvmåner, og hakk persillen og nøttene. Grill eller pannestek kyllingen, la den så stå til avkjøling. Anrett ingrediensene i boller og ringle over

peanøttsausen. Topp med kyllingstykker og garner med persille og cashewnøtter.