

Krydret salat m/posjert kylling & agurk

total tid **20 min.** 10 min. tilberedningstid 5 min. koketid 5 min. marineringsstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.027 kJ / 247 kcal

Fett: **11,7 g** Protein: **26,5 g**
Karbohydrater: **8 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Agurk:

400 g agurk
1 ts salt

Kylling:

200 g små kyllingbrystfileter
Vann til posjering

Dressing:

3 ss Kikkoman Sesam Saus
1 ss Kikkoman Krydret
Chilisaus til Kimchi
1 ts Kikkoman ristet
Sesamolje

Til serveringen:

2 ts chilitråder

TILBEREDNING

Steg 1

400 g agurk - **1 ts** salt

Vask agurken, kapp av endene og skjær i tynne skiver. Vend skivene i saltet og la dem ligge til væsken trekkes ut. Klem agurken godt for å fjerne overflødig væske.

Steg 2

200 g små kyllingbrystfileter - Vann til posjering
Posjer filetene i småkokende vann til de er gjennomkokte. Riv dem deretter i munnfullstore biter med hendene.

Steg 3

3 ss Kikkoman Sesam Saus **1 ss** Kikkoman Krydret
Chilisaus til Kimchi **1 ts** Kikkoman ristet Sesamolje
Bland Kikkoman Sesam-Dressing, Kikkoman Kimchi Chili Saus og Kikkoman Sesamolje i en bolle.

Steg 4

2 ts chilitråder

Ha avklemmt agurk og revet kylling i dressingen og bland godt. Legg salaten på et serveringsfat og topp med chilitrådene.