KIKKOMAN

Kylling- og hirsesalat med kimchi-saus

total tid **35 min.** **10 min.** tilberedningstid **25 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.560 kJ / 362 kcal

Fett: **10,1 g** Protein: **36,1 g**
Karbohydrater: **28,9 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

50 g	hirse
200 g	grønne bønner
250 g	kyllingbryst
3 ts	Kikkoman ristet Sesamolje
3 ts	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
	Nykvernet pepper
1	fennikel
200 g	cherrytomater
1 dl	vann
2 ss	Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi

TILBEREDNING

Steg 1

Tilbered hirsen etter anvisning på pakken. Kok bønnene i lettsaltet vann i omtrent 10 minutter.

Steg 2

Del kyllingen i biter. Stek i stekepanne med 1 ts sesamolje på middels høy varme i omtrent 10 minutter, og krydre med Kikkoman Ponzu Lemon og pepper.

Steg 3

Skjær fennikelen i tynne skiver (legg de grønne toppene til side) og stek i stekepanne på middels høy varme med 1 ts olje i 6-8 minutter.

Steg 4

Del opp tomatene. Stek i 1 ts sesamolje i omtrent 5 minutter og ha deretter i 1 dl vann og kimchi-saus. Bland godt sammen.

Steg 5

Bland hirsen med fennikel, bønner og kylling. Topp med tomater i kimchi-saus og finhakkede fennikeltopper.