

Sommerruller med kylling og asparges

total tid **30 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.549 kJ / 370 kcal

Fett: **20 g** Protein: **28 g**

Karbohydrater: **15 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

200 g	kyllingfilet
4 ss	Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
3 ts	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss	vegetabilsk olje
1 ts	smør
1	sjalottløk
4	egg
1 klype	klype pepper
2 ss	vårløk, hakket
8	grønne asparagesspyd
8	ark rispapir
20 g	rucola
2 ss	fløte
1 ts	sitronsaft

TILBEREDNING

Steg 1

200 g kyllingfilet - **2 ss** Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi - **2 ts** Kikkoman Naturlig Brygget

Soyasaus - **1 ss** vegetabilsk olje

Skjær kyllingfileten i tynne strimler. Bland med Kikkoman Kimchi Chilisaus, vegetabilsk olje og Kikkoman Soyasaus. La stå i ca. 15 minutter, stek deretter i en panne til kyllingen er gyllenbrun. La stå til avkjøling.

Steg 2

1 ts smør - **1** sjalottløk - **4** egg - **1 ts** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 klype** klype pepper - **2 ss** vårløk, hakket

Varm opp smøret i en stekepanne. Hakk sjalottløken. Pisk eggene i en bolle. Krydre med Kikkoman Soyasaus og pepper. Ha sjalottløken i pannen og stek i 1 minutt. Hell oppi eggene og stek til du får en lett eggerøre, men pass på at ikke eggene tørker ut. Dryss over vårløk og la stå til avkjøling.

Steg 3

8 grønne asparagesspyd - **8** ark rispapir - **20 g** rucola

Rens aspargesen og knekk av de harde endene. Blansjer i saltet kokende vann i 2 minutter, og dypp dem kort i kaldt vann. Bløtlegg rispapirarkene i varmt vann og klapp forsiktig hvert ark tørt. Legg rucola, egg, asparges og kylling på hvert ark og rull stramt sammen.

Steg 4

2 ss Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi - **2 ss** fløte - **1 ts** sitronsaft

Bland Kikkoman Kimchi Chilisaus, fløte og sitronsaft i en bolle til du får en jevn blanding. Server sommerrullene med kremete dipp.