


inköpslistan.se

*Av: Iréne*

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

# TERIYAKIKYCKLING MED PURJO OCH PAPRIKA*

## Ingredienser

4 st kycklingfile
salt
svartpeppar
rapsolja *(för stekning)*
1/2 dl teriyaki sauce
sesamfrön

### Grönsakswok

1 st purjolök
1 st paprika, röd
flingsalt
svartpeppar

### Tillbehör

ris, jasmine
teriyaki sauce

## Gör så här

Skär kycklingfileérna på längden i 3 delar. Trä på oljade spett. Krydda med salt och peppar.
Stek dem i oljad panna ca. 3 minuter på varje sida.

Häll över teriyakisåsen och låt koka ihop ca 2 minuter. Vänd spetten efter halva tiden.

Wokka purjo och paprika i en annan panna i lite olja. Strö flingsalt och mal svartpeppar över.

Strö sesamfrön över spetten och servera med jasminris och teriyakisås.

(Det går att steka fileéna utan att trä dem på spett också)