

Oppskrift

Wrap med pulled Livèchekylling og asiatisk salat



1

Bland sammen most hvitløk, finrevet ingefær, skivet sjalottløk, olje, soyasaus og riseddik. Del vårløken i grove biter og ha i en gryte med sausen og kyllingfiletene. Gryten må være stor nok til at kyllingen ligger i ett lag, og er nesten dekket med

saus. Spe med litt ekstra vann eller kyllingkraft om nødvendig. Sett på lokk og la småkoke i 50-60 minutter. Vend kyllingfiletene et par ganger underveis.

2

Sil kraften over i en liten gryte og reduser til en tykk saus. Rør inn maizena ved behov. Bruk to gafler og riv kyllingen fra hverandre. Vend kyllingen i sausen.

3

Skjær kål, paprika og agurk julienne. Finsnitt vårløk og riv ingefær og hvitløk fint. Bland med sesamolje, soyasaus, riseddik og litt tørket chili til en dressing. Vend grønnsakene med halvparten av dressingen, server resten ved siden av.

4

Varm wrapsene om nødvendig, skjær lime i båter og server kyllingen i wraps med asiatisk salat, og limebåter ved siden av.

Produkter i denne oppskriften

Liveche Kyllingbryst 2kg Pk



Ingredienser

Livèche kyllingbryst	800 g
Hvitløksfedd	2 stk
Ingefær, finrevet	1 ts
Sjalottløk	1 stk
Soyaolje	1 ss
Soyasaus	1 dl
Riseddik	0,5 dl
Søt soya	0,5 dl
Vårløk	1 stk
Maizena	1 ss
Wraps (ev. kinesiske pannekaker)	8 stk
Lime	2 stk
Asiatisk salat	
Rødkål	1/8 stk
Savoykål	1/8 stk
Gul paprika	1/2 stk
Rød paprika	1/2 stk
Agurk	1/2 stk

Asiatisk salat

Vårløk	6 stk
Ingefær	5 cm
Hvitløksfedd	4 stk
Sesamolje	4 ts
Soyasaus	0,5 dl
Riseddik	2 ss
Tørkede chiliflak	1 ts