KYCKLING

Pankopanerad kyckling med heta glasnudlar

Kock: **Jessica Melin Gustafsson** Tid: **30 min** Portioner: **2**

30

Kyckling går alldeles utmärkt att panera i panko och här får ni ett härligt japaninspirerat recept!

INGREDIENSER

pankopanerad kycklingfilé
1 dl mjöl
2 st ägg
2.5 dl panko
2 st kycklingfiléer
1 krm salt
1 krm peppar
1 dl matolja alt frityrolja

glasnudelsallad

50 g glasnudlar
75 g sugar snaps
200 g baby plommontomater
0.5 st röd chilifrukt
2 msk färsk koriander

sås
4 tsk soja
2 tsk fisksås
2 krm sesamolja

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort oönskade senor och hinnor från kyckligen. Skär kyckligen i ca 4cm stora bitar. Salta och peppra.
2. Koka upp rikligt med vatten i en kastrull. Salta vattnet. Lägg i glasnudlarna i det kokande vattnet och tag kastrullen av plattan. Låt stå i 3 minuter och häll sedan av vattnet från nudlarna.
3. Skölj tomaterna och sugar snapsen. Dela tomaterna på längden och sugar snapsen på mitten (skär även bort ändarna på sugar snapsen om de är fula).
4. Finhacka chilifrukten. Tillsätt chilifrukten, tomaterna och sugar snapsen till glasnudlarna.
5. Knäck äggen i en skål och vispa upp dem med hjälp av en gaffel. Häll upp mjölet i en skål eller på en tallrik. Häll upp pankon i en skål eller på en tallrik.
6. Rulla kyckligen först i mjölet, sedan i äggen och sist i pankon.
7. Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull alternativt en stekpanna med höga kanter. För att ni skall veta att oljan är tillräckligt varm kan ni lägga i en flinga panko och om den blir gyllenbrun (ganska direkt) så är oljan tillräckligt varm.
8. Lägg i kycklingbitarna i oljan i omgångar (ca 5 bitar per omgång) beroende på hur stor kastrull/stekpanna ni använder er av. När kycklingbitarna blir gyllenbruna är det dags att vända på dem. Vänd på dem till dess att de blivit gyllenbruna runt om.
9. Blanda sojan, fisksåsen och sesamoljan i en skål. Häll hälften av såsen på nudlarna och behåll resten som dipsås till kycklingen.
10. Lägg upp nudelsalladen och kyckligen på en tallrik och toppa med färsk hackad koriander. Servera med dipsåsen!