



KYCKLING

Chicken Sub Asian Style

Kock: **Monika Österheim** Tid: **30 min** Portioner: **6**

Chicken Sub - marinerad kyckling, lime- och srirachadressing, hackade jordnötter, koriander och salladsblad vända i rostad sesamolja mellan två mjuka bröd. Favoritmacka!

Bra sätt att använda rester eller om man vill ha en matigare macka. Ta med på picknick men vänta med såsen till servering om det dröjer för att undvika soggigt bröd.

Antingen marinerar du kycklingfiléer dagen innan eller så kan du t ex köpa minutfiléer eller skära filéer i mindre bitar och åtminstone snabbt marinera köttet ett par timmar. Hinner du inte det så marinera köttet medan du förbereder resten. Små bitar kyckling tar upp smakerna ändå.

Alternativt kan du helt enkelt krydda kycklingen genom att försiktigt pudra över kryddorna men använd då ingefärspulver och vänd runt bitarna i kryddorna. Skippa olja och lime. Pressa istället lite limejuice över bitarna när de är nystekta. Stek i olja. Har du inte alla kryddor hemma, ta det du har. Ingefärs- och chilismaken i kycklingen är viktigast tycker jag. De koreanska chiliflingorna (gochugaru) tycker jag är bra för de är inte så starka men ger god smak.

Här finns ett recept på risonisallad med samma smaker.



INGREDIENSER

Marinad

600 g kycklingfiléer, i bitar

1.5 tsk gochugaru, koreanskt chilipulver (eller paprikapulver + lite cayennepeppar)

1 st citron- eller limesaft

1 msk riven ingefära

0.5 tsk vitlökspulver

0.5 tsk lökpulver

0.5 msk socker (valfritt)

2 msk flingsalt

0.5 dl neutral olja



Sås

0.75 dl majonnäs

1.25 dl tjock yoghurt (typ turkisk eller rysk)

0.5 msk färskpressad limejuice

2.5 tsk sriracha eller annan stark chilisås

0.5 st finhackad vitlök

1 nypa salt

Servering

6 st mjuka subs (pågens) el likn mjukt bröd

6 st salladsblad

1.5 dl (riktmärke) salta jordnötter, hackade

1 knippe färsk koriander, hackad

2 tsk rostad sesamolja

1 st lime

GÖR SÅ HÄR

1

Marinad: Pressa citron eller lime. Riv ingefäran och blanda med juicen. Rör i resten av kryddorna och vispa till sist i oljan. Slå marinaden över kycklingköttet, blanda väl och marinera i kylan, allt från en timme till över natten. Vänd runt köttet någon gång eller några gånger under marineringen beroende på hur länge du marinerar. Alternativt bara krydda och vänd runt bitarna (se ovan).

2

Såsen: Blanda majonnäsen med yoghurt. Rör i limesaft, hot sauce (stark chilisås) och smaka av med salt. Riv eller hacka den halva vitlöksklyftan och blanda i.

3

Hacka jordnötterna. Skölj och torka de gröna bladen och lägg i en skål. Stänk sesamolja och limesaft över bladen och vänd försiktigt runt. Hacka koriander.

4

Torka av marinaden om du marinerat köttet. Genomstek bitarna 4-5 minuter beroende på storlek.

5

Lägg ihop mackorna eller servera tillbehören i skålar så att man själv monterar sin sub. Servera med extra limeklyftor, srirachasås och sesamolja.