

Oppskrift

Glasert kyllingfilet med sharon-, appelsin- og fennikelsalat



1

Glaze:

Kok opp soya, sesamolje, sukker og appelsinjuice i en kjele og la koke til sukkeret er oppløst. Sett til side.

2

Sett ovnen på 180 °C. Pensle kyllingfiletene godt med glazen, dryss på sesamfrø og stek i 10-15 minutter.

3

Sharon- appelsin- og fennikelsalat

Skrell og del sharon og appelsin i skiver. Skrell og rens neper og fennikel. Bruk en mandolin og skjær i tynne skiver. Legg i isvann og sett til side. Ta ut frøene fra granateplet, hakk vårløk og koriander. Anrett frukt og grønnsaker i salatbolle eller på fat. Bland sammen lime, revet ingefær, sesamolje og hakket chili og smak til med salt og pepper. Hell dressingen over salaten rett før servering.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet Sousvide 5x750g Fr Enh



Ingredienser

Prior Kyllingfilet sousvidekokt 4 stk

Glaze

Soyasaus 4 ss

Sesamolje 1 ss

Brunt sukker 4 ss

Appelsinjuice 4 ss

Sesamfrø 4 ss

Sharon-, appelsin- og fennikelsalat

Sharonfrukt 4 stk

Appelsiner 2 stk

Fennikel 1 stk

Neper 2 stk

Limesaft 2 ss

Ingefær, revet 1 ts

Sesamolje 2 ts

Grønn chili 1 stk

Flaksalt 0,5 ts

Pepper 0,25 ts

Glaze

Sharon-, appelsin- og fennikelsalat

Granateple, frøene

1 stk

Vårløk

2 stk

Koriander, hakket

1 dl