



Poké Bowl Med Grillad Kyckling († 4)

Preparation

Putsa kycklinglåren och marinera dem i marinaden i 30 minuter. Stek kycklingen i ugn, ca 15 minuter i 175 grader, skär därefter upp det i tunna skivor.

Skala, kärna ur och tärna mangon. Skölj och låt rucolan rinna av. Strimla örterna och blanda dem med paprikan. Smula noriarket i små smulor.

Lägg lite ris i botten på en skål och fortsätt med kyckling, grönsaker och tillbehör. Toppa med nori-smulorna och hoisinsås.



Blue Dragon Japansk Soja	1 dl
Blue Dragon Sesamolja	0,5 tsk
pressad lime	1 tsk
sesamfrön	2 msk
Vispa samman ingredienserna ovan till en marinad.	
tillagat sushiris	4 dl
kycklinglårfile	200g
färsk mango	1 liten
påse rucola	1 liten
edamamebönor utan skida, tillagade	2 dl
hackad paprika	2 dl
färska koriander- eller persiljeblad	
Sushi Nori *(kan innehålla spor av	1 ark
Kräftdjur, Fisk, Blötdjur, Nötter (eng: tree nuts), Jordnötter)	
Sushi Gari Ingefära *(kan innehålla spor av Jordnötter, Nötter	4 msk
(eng: tree nuts))	
Hoisinsås *(Sesamfrön, Sojabönor, kan innehålla spor av	4 msk
Nötter (eng: tree nuts), Jordnötter)	

*Allergener