

# Peanutkylling-rødkålssalat med ponzu-dressing

Samlet tid **80 min.** 20 min. Arbejdstid 40 min. Tilberedningstid 20 min. Marineringsstid

Næringsindhold:  
**4.401 kJ / 1.025 kcal**

Fedt: **63 g** Protein: **57 g**  
Kulhydrater: **64 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

**300 g** kyllingefilet  
**1 nip** friskmalet peber  
**1 spsk.** peanutbutter  
**90 ml** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma

**Dressing:**

**3 spsk.** mayonnaise  
**2 spsk.** peanutbutter  
**4 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma  
**1 spsk.** revet citronskal

**Kikærter:**

**400 g** kikærter på dåse  
**3 spsk.** olivenolie  
**1 tsk.** sødt paprikapulver  
**1 tsk.** hvidløgsgranulat  
**0,5 tsk.** koriander  
**1 spsk.** sesamfrø  
**1 nip** salt  
**1 nip** friskmalet peber  
**250 g** rødkål  
**1** agurk  
**1 bundt** persille  
**1 håndfuld** af dine yndlingsspirer  
**1 håndfuld** ristede cashewnødder

## FREM GANGSMÅDE

**Step 1**

**300 g** kyllingefilet - **1 nip** friskmalet peber - **1 spsk.** peanutbutter - **90 ml** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma  
Skær kyllingen i mellemstore skiver (ca. 1,5 cm tykke) og krydr med peber. Bland peanutbutter med Kikkoman ponzu citrus sojasauce for at lave en marinade. Vend kyllingen i, og lad det hele marinere.

**Step 2**

**3 spsk.** mayonnaise - **2 spsk.** peanutbutter - **4 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma - **1 spsk.** revet citronskal  
Bland mayonnaise, peanutbutter, ponzu citrus sojasauce og citronskal i en skål.

**Step 3**

**400 g** kikærter på dåse - **1 tsk.** hvidløgsgranulat - **3 spsk.** olivenolie - **1 tsk.** sødt paprikapulver - **0,5 tsk.** koriander - **1 spsk.** sesamfrø - **1 nip** salt - **1 nip** friskmalet peber  
Hæld væden fra kikærterne. Vend dem i olivenolie, og bland dem derefter med krydderierne og sesamfrøene. Krydr med salt og peber, og rist kikærterne i en ovn ved 200 °C i 20 minutter. Alternativt kan de steges på en pande.

**Step 4**

**250 g** rødkål - **1** agurk - **1 bundt** persille - **1 håndfuld** af dine yndlingsspirer - **1 håndfuld** ristede cashewnødder

Hak rødkålen fint, skær agurken i halve skiver, og hak persille og nødder. Grill eller steg kyllingen, og lad det køle lidt ned. Anret ingredienserne til

salaten i skåle, og dryp peanutdressingen over.  
Læg kyllingeskiverne ovenpå, og pynt med persille  
og cashewnødder.