

Rispirruller med kylling & asparges

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.549 kJ / 370 kcal

Fedt: **20 g** Protein: **28 g**

Kulhydrater: **15 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	kyllingebryst
4 spsk.	Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi
3 tsb.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 spsk.	planteolie
1 tsb.	smør
1	skalotteløg
4	æg
1 nip	knivspids peber
2 spsk.	forårsløg, hakket
8	grønne asparges
8	ark rispapir
20 g	rucola
2 spsk.	creme fraiche
1 tsb.	citronsaft

FREM GANGSMÅDE

Step 1

200 g kyllingebryst - **2 spsk.** Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi - **2 tsb.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.** planteolie
Skær kyllingefiletten i tynde strimler. Bland dem med Kikkoman kimchi chilisauce, planteolie og Kikkoman sojasauce. Lad strimlerne marinere i 15 minutter, og steg dem derefter på en pande, indtil de er gyldenbrune. Stil dem til side, så de kan køle af.

Step 2

1 tsb. smør - **1** skalotteløg - **4** æg - **1 tsb.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 nip** knivspids peber - **2 spsk.** forårsløg, hakket
Opvarm smør på en stegepande. Hak skalotteløg. Pisk æggene i en skål, og krydr med Kikkoman sojasauce og peber. Hæld de hakkede skalotteløg på panden, og steg dem i 1 minut. Hæld æggeblandingen på panden, og scrambl æggene, indtil de er bløde. Vær opmærksom på, at æggene ikke bliver for tørre. Drys med forårsløg, og lad det hele køle af.

Step 3

8 grønne asparges - **8** ark rispapir - **20 g** rucola
Skyl asparges, og knæk den nederste del af dem. Blanchér dem i saltet, kogende vand i 2 minutter, og vend dem derefter i koldt vand med det samme. Blødgør arkene med rispapir i varmt vand, og dup hvert eneste ark forsigtigt tørt. Læg rucola, æg, asparges og kylling på hvert ark, og rul rullen fast sammen.

Step 4

2 spsk. Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi - **2 spsk.** creme fraiche - **1 tsb.** citronsaft

Bland Kikkoman kimchi chilisauce, creme fraiche og citronsaft i en skål, indtil blandingen er jævn. Server de færdige rispapirruller sammen med den cremede dip.