KIKKOMAN

Stærk pocheret kylling og agurkesalat

Samlet tid **20 min.** **10 min.** Arbejdstid **5 min.** Tilberedningstid **5 min.** Marineringstid

Næringsindhold:
1.027 kJ / 247 kcal

Fedt: **11,7 g** Protein: **26,5 g**
Kulhydrater: **8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Agurk:

400 g	agurk
1 tsk.	salt

Kylling:

200 g	kyllingeinderfilet
	Vand til pochering

Dressing:

3 spsk.	Kikkoman Sesam Sauce
1 spsk.	Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi
1 tsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie

Til servering:

2 tsk.	chilitråde

FREMGANGSMÅDE

Step 1

400 g agurk - **1 tsk.** salt
Vask agurken, skær enderne af og skær den i tynde skiver. Vend skiverne med salt, og lad dem trække i ca. 5 minutter, så væsken trækkes ud. Tryk overskydende væske godt ud af agurkeskiverne.

Step 2

200 g kyllingeinderfilet - Vand til pochering
Pocher kyllingeinderfileterne i simrende vand, til de er helt gennemtilberedte. Pluk derefter kyllingekødet i mundrette stykker med fingrene.

Step 3

3 spsk. Kikkoman Sesam Sauce **1 spsk.** Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi **1 tsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie
Rør Kikkoman sesamdressing, Kikkoman krydret chilisauce til kimchi og Kikkoman ristet sesamolie sammen i en skål.

Step 4

2 tsk. chilitråde
Tilsæt agurk og plukket kylling til dressingen, og vend det hele godt sammen. Anret på et serveringsfad, og pynt med chilitråde.