



# Pankopanerad kyckling med heta glasnudlar

Kock: **Jessica Melin Gustafsson** Tid: **30 min** Portioner: **2**



Kyckling går alldeles utmärkt att panera i panko och här får ni ett härligt japaninspirerat recept!



## INGREDIENSER

### pankopanerad kycklingfilé

- 1 dl mjöl
- 2 st ägg
- 2.5 dl panko
- 2 st kycklingfiléer
- 1 krm salt
- 1 krm peppar
- 1 dl matolja alt fritureolja

### glasnudelsallad

50 g glasnudlar  
75 g sugar snaps  
200 g baby plommontomater  
0.5 st röd chilifrukt  
2 msk färsk koriander

### **sås**

4 tsk soja  
2 tsk fisksås  
2 krm sesamolja

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Skär bort oönskade senor och hinnor från kycklingen. Skär kycklingen i ca 4cm stora bitar. Salta och peppra.
- 2** Koka upp rikligt med vatten i en kastrull. Salta vattnet. Lägg i glasnudlarna i det kokande vattnet och tag kastrullen av plattan. Låt stå i 3 minuter och häll sedan av vattnet från nudlarna.
- 3** Skölj tomaterna och sugar snapsen. Dela tomaterna på längden och sugar snapsen på mitten (skär även bort ändarna på sugar snapsen om de är fula).
- 4** Finhacka chilifrukten. Tillsätt chilifrukten, tomaterna och sugar snapsen till glasnudlarna.
- 5** Knäck äggen i en skål och vispa upp dem med hjälp av en gaffel. Häll upp mjölet i en skål eller på en tallrik. Häll upp pankon i en skål eller på en tallrik.
- 6** Rulla kycklingen först i mjölet, sedan i äggen och sist i pankon.
- 7** Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull alternativt en stekpanna med höga kanter. För att ni skall veta att oljan är tillräckligt varm kan ni lägga i en flinga panko och om den blir gyllenbrun (ganska direkt) så är oljan tillräckligt varm.
- 8** Lägg i kycklingbitarna i oljan i omgångar (ca 5 bitar per omgång) beroende på hur stor kastrull/stekpanna ni använder er av. När kycklingbitarna blir gyllenbruna är det dags att vända på dem. Vänd på dem till dess att de blivit gyllenbruna runt om.
- 9** Blanda sojan, fisksåsen och sesamoljan i en skål. Häll hälften av såsen på nudlarna och behåll resten som dipsås till kycklingen.
- 10** Lägg upp nudelsalladen och kycklingen på en tallrik och toppa med färsk hackad koriander. Servera med dipsåsen!



Smaklig Måltid!