



EKOLOGISK KYCKLING "TZUKUNE" BRYNT SOJA SMÖR, BOKCHOY OCH TOMATSALLAD

SKU: N/A

Category: [Recept](#)

PRODUCT DESCRIPTION

4 portioner

Ingredienslista:

Tzukune - kycklingfärs 500 gr

Esgir glutenfritt ströbröd 1,5 dl

Ägg 2 st

Hackad röd chili 2 st

Hackad koriander 1 msk

Hackad mynta 1 tsk

Hackad ingefära 1 msk

Hackad vitlök 1 tsk

Fisksås 2 msk

Gullök 1 st

Sås - soja 1 dl

Smör 200 gr

Tillbehör

Salladslök 2 st

Morot 4 st

Koriander 1 msk

Sesamfrö msk

Jasminris 3 dl

Gör så här

Blanda färsen med de hackade ingredienserna och fisksås, tillsätt sedan ägg och vispa runt med en gaffel tills allt går ihop.

Tillsätt därefter ESGIR glutenfritt Ströbröd.

Forma "kycklingbullar" och stek i kokosolja tills gyllene, tillaga färdigt i ugn 150 grader ca 10 minuter.

Bryn smöret och när det "tystnat" tillsätt soja!

Koka ris.

Riv morötter och blanda med finhackad koriander och salladslök.

Klart för servering!

P.S. Den här rätten är en stor favorit för både vuxna och barn hemma hos oss!

1

