

# Kycklingsallad med rödkål och jordnötssponzusås

Total tid **80 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid 20 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

**4.401 kJ / 1.025 kcal**

Fett: **63 g** Protein: **57 g**

Kolhydrater: **64 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

**300 g** kycklingfilé  
**1 nypa** nymald peppar  
**1 msk** jordnötssmör  
**90 ml** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron

**Sås:**

**3 msk** majonnäs  
**2 msk** jordnötssmör  
**4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron

**1 msk** rivet citronskal

**Kikärter:**

**400 g** konserverade kikärter  
**3 msk** olivolja  
**1 tsb** sött paprikapulver  
**1 tsb** granulerad vitlök  
**0,5 tsb** koriander  
**1 msk** sesamfrön  
**1 nypa** salt  
**1 nypa** nymald peppar  
**250 g** rödkål  
**1** gurka  
**1 knippe** persilja  
**1 handfull** av dina favoritgroddar  
**1 handfull** rostade cashewnötter

## FÖRBEREDELSE

**Steg 1**

**300 g** kycklingfilé - **1 nypa** nymald peppar - **1 msk** jordnötssmör - **90 ml** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron  
Skär kycklingen i medelstora skivor (ca 1,5 cm tjocka) och krydda med peppar. Blanda jordnötssmöret med Kikkoman Ponzu citron för att skapa en marinad, täck sedan kycklingen noga och låt den marinera.

**Steg 2**

**3 msk** majonnäs - **2 msk** jordnötssmör - **4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1 msk** rivet citronskal  
Blanda majonnäs, jordnötssmör, ponzu och citronskal i en skål.

**Steg 3**

**400 g** konserverade kikärter - **1 tsb** granulerad vitlök - **3 msk** olivolja - **1 tsb** sött paprikapulver - **0,5 tsb** koriander - **1 msk** sesamfrön - **1 nypa** salt - **1 nypa** nymald peppar  
Låt rinna av och torka kikärtorna. Blanda med olivoljan och blanda sedan med kryddorna och sesamfrön. Krydda med salt och peppar. Rosta i 200 °C i ugnen i 20 minuter eller stek i panna.

**Steg 4**

**250 g** rödkål - **1** gurka - **1 knippe** persilja - **1 handfull** av dina favoritgroddar - **1 handfull** rostade cashewnötter  
Finhacka kålen, skiva gurkan i halva skivor och hacka persiljan och nötterna. Grilla eller stek kycklingen och låt den sedan svalna. Fördela ingredienserna i skålar och ringla över

jordnötssåsen. Toppa med kycklingskivorna och  
garnera med persiljan och cashewnötterna.