

# Kryddig pocherad kyckling och gurksallad

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 5 Min. Tillagningstid 5 Min. Tid för marinerings

Näringsinnehåll (per portion):

**1.027 kJ / 247 kcal**

Fett: **11,7 g** Protein: **26,5 g**

Kolhydrater: **8 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

**Gurka:**

**400 g** gurka

**1 tsk** salt

**Kyckling:**

**200 g** kycklingfiléer (minifiléer)

Vatten till pocherings

**Dressing:**

**3 msk** Kikkoman Sesamsås

**1 msk** Kikkoman Kryddig  
Chilisås för Kimchi

**1 tsk** Kikkoman rostad  
sesamolja

**Garnering:**

**2 tsk** chilitrådar

## FÖRBEREDELSE

**Steg 1**

**400 g** gurka - **1 tsk** salt

Tvätta gurkan, skär bort ändarna och skiva den tunt. Blanda med saltet och låt stå så att vätskan dras ut. Krama ur gurkan ordentligt för att avlägsna överflödigt vatten.

**Steg 2**

**200 g** kycklingfiléer (minifiléer) - Vatten till pocherings

Pochera kycklingfiléerna i sjudande vatten tills de är helt genomkokta, och dra sedan isär dem för hand till munsbitar.

**Steg 3**

**3 msk** Kikkoman Sesamsås **1 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja

Blanda Kikkoman sesamdressing, Kikkoman chilisås kimchi och Kikkoman sesamolja i en skål.

**Steg 4**

**2 tsk** chilitrådar

Tillsätt de urpressade gurkorna och den strimlade kycklingen i dressing, blanda väl, lägg upp på ett serveringsfat och garnera med chilitrådarna.