

# Kycklingspett med Mango Coleslaw

Total tid **40 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):

**2198 kJ / 525 kcal**

## INGREDIENSE

### R

**4 Portioner**

#### Coleslaw:

<b>1</b>	Ett litet kålhuvud
<b>1 tsk</b>	salt
<b>1</b>	mango
<b>3 msk</b>	risvinäger
<b>3 msk</b>	apelsinjuice
<b>1 msk</b>	honung
<b>3 msk</b>	vegetabilisk olja

#### Kycklingspett:

<b>650 g</b>	kycklingbröst
<b>0,5</b>	röd chili
<b>100 ml</b>	Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
<b>1 nypa</b>	socker
<b>0,5 msk</b>	stärkelse (glutenfri)

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Tvätta kålhuvudet, ta bort de yttre bladen och den hårda stjälken. Hacka mycket fint. Blanda med 1 tsk. salt och låt vila i 20 minuter. Skala mangon och skär upp den i fina mangoskivor. Kombinera risvinäger, apelsinjuice, honung och vegetabilisk olja för att göra en vinägrett. Blanda med kålsalladen och sedan vik in massan i mangoskivorna. Ställ dessa åt sidan.

### Steg 2

Hacka kycklingbröst i ungefär lika stora kuber (ca. 3 x 3 cm) och trä på träspett. Skär chili i tunna ringar. Blanda chili, tamari sås, socker och stärkelse. Placera kycklingspett i en gryta och häll över marinaden. Låt marinera i 30 minuter, ta sedan bort och sila av.

### Steg 3

Värm ugnen till 180 ° C (200 ° C konvektion). Grilla kycklingspett i 15-20 minuter.

### Steg 4

Skeda upp coleslaw på tallrikar och toppa med kycklingspett.