

# Kycklingspett med Mango Coleslaw

Total tid **40 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):

**2.198 kJ / 525 kcal**

## INGREDIENSER

**4 Portioner**

### Coleslaw:

- 1** Ett litet kålhuvud
- 1 tsk** salt
- 1** mango
- 3 msk** risvinäger
- 3 msk** apelsinjuice
- 1 msk** honung
- 3 msk** vegetabilisk olja

### Kycklingspett:

- 650 g** kycklingbröst
- 0,5** röd chili
- 100 ml** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
- 1 nypa** socker
- 0,5 msk** 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.