KIKKOMAN

Somriga kyckling- och sparrisrullar

Total tid **30 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.549 kJ / 370 kcal

Fett: **20 g** Protein: **28 g**
Kolhydrater: **15 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	kycklingbröst
4 msk	Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi
3 tsk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 msk	vegetabilisk olja
1 tsk	smör
1	schalottenlök
4	ägg
1 nypa	peppar
2 msk	salladslök, hackad
8	gröna sparris
8	rispapper
20 g	rucolasallad
2 msk	grädde
1 tsk	citronsaft

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g kycklingbröst - **2 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **2 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** vegetabilisk olja
Skär kycklingfilén i tunna strimlor. Blanda med Kikkoman Kimchi Chilisås, vegetabilisk olja och Kikkoman sojasås. Låt stå i cirka 15 minuter och stek sedan i en stekpanna tills de är gyllenbruna. Ställ åt sidan för att svalna.

Steg 2

1 tsk smör - **1** schalottenlök - **4** ägg - **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 nypa** peppar - **2 msk** salladslök, hackad
Hetta upp smöret i en stekpanna. Hacka schalottenlöken. Vispa äggen i en skål. Smaka av med Kikkoman sojasås och peppar. Tillsätt schalottenlöken i pannan och fräs i 1 minut. Häll i äggen och stek tills de är mjukt rörda, se till att de inte torkar ut. Strö över salladslöken och ställ åt sidan för att svalna.

Steg 3

8 gröna sparris - **8** rispapper - **20 g** rucolasallad
Rengör sparrisen och bryt av de hårda ändarna. Blanchera i saltat kokande vatten i 2 minuter och sänk sedan ned kort i kallt vatten. Blötlägg rispappersarken i varmt vatten och klappa försiktigt varje ark torrt. Lägg rucola, ägg, sparris och kyckling på varje ark och rulla ihop hårt.

Steg 4

2 msk Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **2 msk** grädde - **1 tsk** citronsaft
Blanda Kikkoman Kimchi Chilisås, grädde och

citronsaft i en skål tills den är slät. Servera sommarrullarna med den krämiga dippen.