

Varm Mirin-kyckling och pumpasallad

Total tid **50 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tid för marinering 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.597 kJ / 380 kcal

Fett: **16,3 g** Protein: **26,9 g**
Kolhydrater: **29,8 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

400 g	pumpa (t.ex. Hokkaido)
4 msk	olivolja
0,5 tsk	rosmarin, hackad
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
	Nymalen peppar
9 msk	<u>Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil</u>
0,25 tsk	timjan, gnuggad
400 g	kycklingbröst eller lår utan skinn
200 g	körbärstomater
2,5	smågurkor
150 g	blandade salladsblad (kylda)
1 tsk	senap
2 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
5,5 msk	citronjuice

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Värm ugnen till 200°C över-/undervärme (180°C varmluftsugn). Tvätta pumpan, skär fruktköttet i 2 cm tärningar och blanda med 2 msk olivolja, rosmarin, 1 msk sojasås, peppar och 2 msk Mirin. Bred ut pumpablandningen i en ugnform eller på en liten plåt och grädda i förvärd ugn i 10-12 minuter.

Steg 2

Blanda resterande olivolja, 2 msk sojasås, timjan, peppar och 3 msk Mirin till marinaden. Blanda kycklingen med marinaden och ställ i kylan en kort stund.

Steg 3

Tvätta tomaterna och gurkorna, skär tomaterna på mitten och gurkorna i tunna skivor eller stavar. Tvätta salladen och centrifugera.

Steg 4

Blanda senap, sesamolja, citronsaft, resterande soja och peppar till dressingen och smaka av med Mirin.

Steg 5

Stek kycklingen i en non-stick panna i 5-8 minuter tills den är gyllenbrun.

Steg 6

Lägg upp salladen med squash, tomater, gurka och varm kyckling på tallrikar, ringla över dressingen och servera.