HAUGEN-GRUPPEN

# Poké Bowl Med Grillad Kyckling (4 personer)

## Preparation

Putsa kycklinglåren och marinera dem i marinaden i 30 minuter. Stek kycklingen i ugn, ca 15 minuter i 175 grader, skär därefter upp det i tunna skivor.

Skala, kärna ur och tärna mangon. Skölj och låt rucolan rinna av. Strimla örterna och blanda dem med paprikan. Smula noriarket i små smulor.

Lägg lite ris i botten på en skål och fortsätt med kyckling, grönsaker och tillbehör. Toppa med nori-smulorna och hoisinsås.

## Produkter

| | |
|---|---|
| Blue Dragon Japansk Soja | 1 dl |
| Blue Dragon Sesamolja | 0,5 tsk |
| pressad lime | 1 tsk |
| sesamfrön | 2 msk |
| Vispa samman ingredienserna ovan till en marinad. | |
| tillagat sushiris | 4 dl |
| kycklinglårfilé | 200g |
| färsk mango | 1 liten |
| påse rucola | 1 liten |
| edamamebönor utan skida, tillagade | 2 dl |
| hackad paprika | 2 dl |
| färska koriander- eller persiljeblad | |
| Sushi Nori *(kan inneholde spor av Kräftdjur,Fisk,Blötdjur,Nötter (eng: tree nuts),Jordnötter) | 1 ark |
| Sushi Gari Ingefära *(kan inneholde spor av Jordnötter,Nötter (eng: tree nuts)) | 4 msk |
| Hoisinsås *(Sesamfrön,Sojabönor,kan inneholde spor av Nötter (eng: tree nuts),Jordnötter) | 4 msk |

*Allergens