



Oppskrift

## Kyllingfilet i airfryer



Slik steker du kyllingfilet i airfryer. Følg denne stekemåten for et garantert saftig resultat. Smaker kjempegodt med asiatisk marinade.

1

Slik marinerer du kyllingfiletene

Bland sammen koriander, thaibasilikum, vårløk, fiskesaus, olje, limejuice, limeskall, honning, ingefær, salt og pepper i en bolle.

Ha kyllingfiletene i en plastpose og hell i marinaden.

Kna godt på utsiden av posen og mariner i minst 2 timer, gjerne over natten.

Klem litt innimellom på posen.

**TIPS!** Marinaden kan du gjerne lage dagen i forveien eller la stå i minst 2 timer.

**2**

## **Slik lager du ingefær- og peanøttdressing**

Finhakk ingefær og hvitløksfedd. Tilsett peanøttsmør og alle ingredienser.

Rør sammen.

**3**

## **Slik lager du coleslaw**

Kok edamamebønner i et par minutter og ha i en stor bolle. Skrell gulrøtter og riv dem grovt i en rasp.

Finsnitt hodekål, rødkål og vårløk. Bland inn kål, gulrot og vårløk.

Hell over dressingen og bland godt.

## 4

### **Slik steker du kyllingfiletene i airfryer**

Tørk kyllingfileten med litt tørkepapir.

Forvarm airfryeren til 200 grader. Ta ut kyllingfilet fra posen med marinade.

Stek marinert kyllingfilet på 180 grader i 10-12 minutter avhengig av størrelse på fileten, snu den gjerne underveis.

Sjekk med steketermometer – kyllingfileten bør ha 74 grader.

## 5

### **Servering**

Dryss over nøtter og koriander.

Server coleslaw med stekt kyllingfilet.

## Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

## Ingredienser

### Du trenger

PRIOR Kyllingfilet 650g

### Marinade

Flaksalt 0,25 ts

Pepper 0,25 ts

Koriander 5 ss

Thaibasilikum, finhakket 3 ss

Vårløk, finhakket 2 stk

Fiskesaus 3 ss

Nøytral olje 3 ss

Limeskall 1 ss

Limejuice 4 ss

Honning 1 ss

Frisk Ingefær, finhakket 2 ss

### Dressing

Honning 0,5 dl

Nøytral olje 0,5 dl

Riseddik 0,5 dl

## Du trenger

### Marinade

### Dressing

### Coleslaw

Soyasaus	1 ss
Sesamolje	1 ss
Peanøttsmør	1 ss
Flaksalt	0,5 ts
Sriracha-saus	1 ts
Finrevet ingefær	2 ss
Hvitløksfedd	1 stk
<b>Coleslaw</b>	
Hodekål	0,25 stk
Rødkål	0,25 stk
Gulrøtter	4 stk
Edamamebønner	2 dl
Vårløk	2 stk
Hakkede peanøtter	1 dl
Koriander	1 dl

## Allergener

Fisk

- Gluten
- Soya
- Peanøtter