



Jippie Bangbang-pippi

Bangbang ji är en klassiker från Sichuanprovinsen i Kina. Namnet kommer från att du bankar kycklingfilén så att den blir mör och trådig. Ji betyder kyckling. Så bankad kyckling helt enkelt. En god och enkel vardagsrätt med smakrik kyckling, krämig sås och en fräsch nudelsallad.

4 portioner

Tillagningstid: 45 minuter

- 1 förpackning Lönneberga Kycklingbröstfilé, 700 g

Buljong

- 1,5 liter vatten
- 4 skivor ingefära (1 cm tjocka)
- 1 dl japansk soja
- 2 delade vårlökar

Grönsaker

- 2 morötter
- 1 gurka
- 3 vårlökar
- 1 lime
- salt

Dressing

- 2 dl sesampasta (tahini)
- 1/2 dl risvinäger
- 1/2 dl japansk soja
- 3 msk sweet chilisås
- 3 msk sesamolja
- salt

Tillbehör

- 250 g risnudlar, förslagsvis de breda
- 2 msk rostade sesamfrön
- lime

Så här gör du

Kyckling: blanda vatten, ingefära, soja och vårlök i en kastrull. Lägg i kycklingbröstfiléerna och låt sjuda i cirka 20 minuter eller tills inntemperaturen är 65 grader. Stäng av plattan, låt kycklingen ligga kvar i vätskan ytterligare 10 minuter. Ta upp kycklingen och låt svalna något. Banka ut kycklingen med tex en kavel och strimla den med fingrarna eller två gafflar.

Grönsaker: under tiden kycklingen kokar, strimla morot, vårlök och gurka (undvik innanmätet). Blanda grönsakerna och smaka av med pressad lime och salt.

Dressing: blanda ingredienserna till dressingen. Om dressingen känns tjock, addera några matskedar vatten för önskad konsistens.

Nudlar: koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj med kallt vatten.

Servering: lägg nudlarna i fyra serveringsskålar, addera den strimlade kycklingen och häll över dressingen. Lägg på grönsakerna och toppa med rostade sesamfrön och kanske lite skivad vårlök.



Kycklingplåt 5 Spice

Vi älskar plåtmat, alltså goda grejer som tillagas på en och samma plåt. Enkelt och gott. Ännu godare blir det med five spice, Kinas mest kända kryddblandning. Den skiljer sig åt beroende på var i Kina du är, men ofta görs den med sichuanpeppar, stjärmanis, nejlika, kardemumma och fänkålsfrön. Den passar perfekt till kyckling och gör vardagsplåten till en spännande smakupplevelse.

4 portioner

Tillagningstid: 75 minuter

- 1 förpackning Lönneberga Kycklinglårfilé, 630 g

Marinad

- 3 dl gräddfil
- 1/2 dl japansk soja
- 1 msk sriracha
- 4 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk ostronsås
- 2 msk rapsolja
- 2 tsk salt
- kryddblandning (se nedan)

Kulpotatis & spetskål

- 1 kg fast kulpotatis
- 2 msk rapsolja
- 1 medelstor spetskål
- 1 msk sesamolja
- salt & svartpeppar

Till servering

- valfri ört

Kryddblandning

- 4 msk kinesisk five spice kryddblandning
- 1 msk vitlökspulver
- 1,5 msk socker
- 1 msk rostade sesamfrön

Så här gör du

Kryddblandning: mixa samman alla ingredienser i en mixer eller mortel tills helt finfördelat.

Kyckling: blanda ingredienserna till marinaden med 2 msk av kryddblandningen. Lägg i kycklingen i marinaden och låt stå i 30 minuter i rumstemperatur (eller över natten i kylan).

Kulpotatis & spetskål: sätt ugnen på 220°C. Tvätta potatisen och blanda med rapsolja, salt och svartpeppar på en plåt. Om du har lite större potatis, dela den. Klyfta spetskålen, pensla med sesamolja och salta. Lägg på samma plåt som potatisen och tillaga i ugnen i cirka 25 minuter.

Kyckling: när grönsakerna varit inne i ugnen ungefär fem minuter lägger du in den marinerade kycklingen på samma plåt, eller om du föredrar att tillaga kycklingen på en egen ugnform. Då blir allt klart samtidigt. Vänd på filéerna och strö på mer kryddblandning efter tio minuter. Kycklingen är färdig när innertemperaturen är 72 grader.

Servering: servera kycklinglårfilén med potatis och spetskål. Använd skyn som blir över som sås. Dekorera med valfri ört, gärna koriander eller thaibasilika.

Christin tipsar: Du gör enkelt din egen "Kinesisk five spice" genom att mixa samman samtliga 2 msk hel sichuanpeppar, 5 stjärmanis, 1 tsk malen nejlika, 1 tsk malen kanel och 1 msk malen fänkål i en mixer eller mortel.



Asiatiska kycklingbullar

Vem älskar inte kombinationen av koriander, ingefära och sesamolja? Här ger de smak till asieninspirerade kycklingbullar som serveras med en härlig glaze och fluffigt ris. Klassiska kryddor som vi känner igen i ett vardagsrecept som alla vill ta lite mer av.

4 portioner

Tillagningstid: 45 minuter

- 1 förpackning Lönneberga kycklingfärs, 800 g

Till färsen

- 1 kruka koriander
- 3 vårlökar, tunt skurna
- 1 msk ingefära, riven
- 3 vitlöksklyftor, pressade
- 3 msk soja
- 2 msk sesamolja
- salt
- svartpeppar

Grönsaker

- 2 pak choi
- 1 förpackning broccolini (eller broccoli)
- rapsolja
- soja
- sesamolja

Tillbehör

- jasminris

Glaze

- 1 dl japansk soja
- 1 msk risvinäger
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 4 msk honung
- 1 msk sesamolja
- 1 msk majzena
- 1 msk vatten

Så här gör du

Ris: koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Kycklingbullar: blanda ingredienserna till färsen och forma till cirka 25 stycken bullar. Blöt händerna emellanåt så blir det lättare att forma färsen. Stek i rapsolja på medelhög värme tills genomstekta.

Glaze: rör samman maizena och vatten i en kastrull. Häll i resterande ingredienser och värm på medelhög värme. Rör om hela tiden tills den börjar koka och får en sirapskonsistens. Ställ åt sidan.

Grönsaker: skär av roten på pak choien och plocka isär alla blad. Stek broccolinin i rapsolja på medelhög värme tills den fått färg (cirka 2 minuter), addera pak choien och stek ytterligare någon minut. Smaksätt med sesamolja och soja och vänd runt tills grönsakerna mjuknat något.

Servering: servera kycklingbullarna med ris och de stekta grönsakerna. Toppa med glazen.