

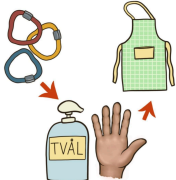
“Vi lagar som kändiskocken”

Bang bang kycklingspett med nudlar- 2 portioner

Bang bang kycklingspett med nudlar - Filip Poon

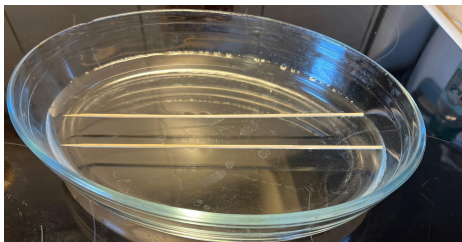
Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått msk-mått skärbräda kniv stekpanna stekspade assiett (liten tallrik) ugnsplåt bakplåtspapper djup tallrik liten skål skål till grönsakerna potatisskalare matsked tesked zestjärn eller rivjärn kastrull durkslag grytlappar något att lägga grillspetten i blöt i stekpincett	kycklingspett: 175 gram kyckling 1 msk japansk soja 0,5 msk risvinäger eller vitvinsvinäger 0,5 msk sesamolja 1 vitlöksklyfta 0,5 tsk färsk riven ingefära 0,5 tsk strösocker svartpeppar 2 st grillspett i trä bang-bang-sås: 1 dl majonnäs 1 msk hoisinsås 0,5 msk Sriracha 0,5 msk rostade sesamfrön 0,5 tsk risvinäger lite nudelvatten för konsistensen tillbehör: 2 portioner nudlar 0,5 morot 0,25 gurka 1 salladslök färsk koriander ¼ lime (cashewnötter - om du lagar hemma och tål nötter)

Gör så här

	☐ Sätt upp långt hår. ☐ Sätt på förkläde. ☐ Tvätta händerna.
	☐ Läs igenom hela receptet. ☐ Fördela dagens arbete.



- ☐ Sätt på ugnen på 225 grader samt över- och undervärme.



- ☐ Fyll en lagom stor form med lite vatten och lägg i trägrillspetten där.

Trägrillspett ska alltid läggas i blöt innan de används!



Blanda kycklingmarinaden.

Lägg i den djupa tallriken:

- ☐ 1 msk japansk soja
- ☐ 0,5 msk risvinäger **eller** vitvinsvinäger
- ☐ 0,5 msk sesamolja
- ☐ 1 vitlöksklyfta, skala och riv den på zestjärnet.
- ☐ 0,5 tsk färsk ingefära, skala och riv den på zestjärnet.
- ☐ 0,5 tsk strösocker
- ☐ 1 nypa svartpeppar
- ☐ Blanda om med en matsked.

En nypa = ta lite med hjälp av tummen och pekfingret.



- ☐ Skär kycklingen i bitar.
- ☐ Lägg kycklingen i marinaden och blanda runt med skeden.

- ☐ **Tvätta dina händer.**
- ☐ **Diska skärbräda och kniv under rinnande varmt vatten. Diskmedel såklart.**

Kycklingen ska marinera i 30 minuter.



Rosta sesamfröna

- ☐ Lägg 0,5 msk sesamfrön i en stekpanna. INGET SMÖR ELLER OLJA I PANNAN!
- ☐ Sätt stekpannan på 7:an.
- ☐ Rör om i fröna med jämna mellanrum med stekspaden.
- ☐ När fröna börjar byta färg till gulbrunt är de klara.
- ☐ Lägg över sesamfröna på en liten tallrik (assiett).

Akta så du inte bränner dem. När de börjar byta färg går det fort!



Blanda till bang bang-såsen.

Lägg i en liten skål:

- ☐ 1 dl lättmajonnäs
- ☐ 1 msk hoisinsås
- ☐ 0,5 msk Sriracha
- ☐ 0,5 msk rostade sesamfrön
- ☐ 0,5 tsk risvinäger
- ☐ Blanda med en matsked.

Du kan behöva skrapa ur måtten med en tesked så att du får ut allt.



- ☐ Skölj och skala moroten.
- ☐ Strimla den.
- ☐ Lägg den i en skål.

Strimla = ungefär som tändstickor



- ☐ Skölj gurkan.
- ☐ Strimla den.
- ☐ Lägg den i morotsskålen.

	☐ Skölj och ansa salladslöken. ☐ Skär den i skivor. ☐ Lägg den också i skålen. Ansa = ta bort det du inte vill äta, som rötter.
 	☐ Skölj koriandern. ☐ Rulla ihop den till en boll. ☐ Hacka den fint. ☐ Lägg den i skålen. ☐ Blanda om grönsakerna i skålen.
	☐ Skär limen i 2 klyftor. ☐ Lägg klyftorna på arbetsbänken så länge.
	☐ Trä upp kycklingbitarna på träspetten. Lite mellanrum mellan bitarna så de tillagas ordentligt. ☐ Lägg spetten på bakplåtspapper på en ugnsplåt. ☐ Diska kycklingtallriken och skeden under rinnande varmt vatten. ☐ Ta bort eventuella kycklingrester från slasken. ☐ Tvätta dina händer.
	☐ Sätt plåten mitt i ugnen. ☐ Tillaga i 15-20 minuter. Kyckling ska alltid ätas helt tillagat. Kycklingköttet är då vitt. Är det rosa är det inte klart! Skär i den tjockaste biten och titta att den är klar.

 	☐ Fyll kastrullen till $\frac{3}{4}$ med kallt vatten. ☐ Sätt kastrullen på en lämplig platta. Lock på. ☐ Koka upp vattnet (9an) så att det bubblar ordentligt. ☐ Lägg ner nudlarna. Inget lock nu, då kokar det över! ☐ Koka nudlarna så länge som förpackningen anger (skriver).
	☐ Ta lite av nudelvattnet och rör ner i din bang bang-sås, så att den blir lite lösare och rinnigare.
	☐ Häll nudlarna i durkslaget. ☐ Spola kallt vatten på nudlarna så att de slutar att tillagas. ☐ Skaka på durkslaget så att allt vatten rinner bort.
	☐ Blanda nudlarna med bang bang-såsen i en skål. en stekpincett går bra att blanda med. ☐ Spara lite av såsen till dekoration.



- ☐ Lägg upp nudlarna på var sin tallrik.
- ☐ Lägg upp grönsakerna på tallrikarna.
- ☐ Lägg på ett kycklingspett på varje tallrik.
- ☐ Ringla över såsen som är kvar.
- ☐ Lägg dit limeklyftan.

I skolan serverar vi inte nötter. Men här kan du strö över lite rostade cashewnötter om du lagar rätten hemma.



- ☐ Diska och städa undan efter dig.

TIPS!



Filip Poon

- Titta gärna på filmen, 5 minuter, där Filip Poon lagar rätten. Sök på "bang bang kycklingspett" på youtube.
- Du kan grilla spetten på en grill ute.
- Har du sås kvar är det gott att dippa kycklingen i såsen.
- Det är viktigt att hålla en god hygien när man arbetar med kyckling då de kan innehålla en bakterie (Campylobacter) som ger en mycket otrevlig magsjuka.