

Kycklingspett och coleslaw med asiatisk touch

Mina barn kan inte få nog av grillade kycklingspett. Det är nog bland det bästa de vet. Det spelar ingen roll hur mycket extra mat jag gör - det brukar ändå alltid ta slut :)

Den här marinaden har en asiatisk touch och är så god på kyckling. Den vill du inte missa!





Kycklingspett

4 personer

600 g kycklinglårfilé

Marinad

4 msk japansk soja

1 klyfta vitlök, finriven

1 msk strösocker

1 msk sesamolja

1 msk ingefära, riven

Svartpeppar, nymalen



Asiatisk coleslaw

4 personer

- 1/2 litet vitkålshuvud
- 3 morötter, rivna eller i slantar
- 3 dl hackad koriander
- 2 msk japansk soja
- 2 tsk sesamolja
- 3-4 msk färskpressad limejuice
- 2 tsk strösocker
- 2 msk svarta eller vita sesamfrön

GÖR SÅ HÄR:**Kycklingspett**

Blanda samman alla ingredienser till marinaden. Skär kycklingen i munsstora bitar och lägg i marinaden och låt marinera minst 20 minuter, gärna över natten om du hinner. Trä upp kycklingen på blötlagda träspett.

Coleslaw

Strimla vitkålen med en osthyvel eller i en matberedare och riv morötterna grovt. Blanda hälften av koriandern med soja, sesamolja, limejuice och socker. Rör tills sockret lösts upp. Blanda med vitkålen och morötterna. Toppa med resterande koriander och sesamfrön.

Servera med en eller ett par goda såser, till exempel [tzatziki](#). Vi åt friterade potatiskroketter till, men om en vill så räcker det med salladen.

Kycklingspetten kommer från [Jennie Waldén](#).