



# Kylling satey

## Thea Næss sin oppskrift



POSRSJONER 2



TIDSBRUK 15 MIN

### Ingredienser

- 2-3 fileter med kylling
- 1 stk søtpoteter
- Ønsket mengde ruccola
- 1 vårløk

#### Saus:

- 1 potter med koriander
- 4 ss peanøttsmør
- 1 fedd hvitløk
- 1 chili, finhakket (uten frø)
- 2 ts honning eller lønnesirup
- 3 cm fersk ingefær (thea bruker en skje for å rense av skallet til ingefæren)
- saften av 2 stk lime



### Slik gjør du

Ha ingrediensene til sataysausen i en kjøkkenmaskin og bland alt til en jevn saus. Du kan også bruke en stavmikser eller en blender til oppgaven. Del kyllingen opp i ca. like store strimler og bland inn sausen. Den kan nå stå i kjøleskapet i ca 1 time eller til etter trening. Kutt opp søtpoteten i staver (skallet kan gjerne være på, bare vask søtpotetene godt). Kok de opp i en kasserolle med litt vann og salt. Ca. 10-15 minutter. Bland sammen en salat av det du måtte ha tilgjengelig. Når kyllingen er ferdig marinert, trer du kyllingen på grillpinner og steker de på grillen i 5 minutter på hver side eller i ovnen i ca. 20-25 minutter på 200 grader. Server kyllingspydene med søtpotet, salat og en klunk olivenolje.