Sesame Chicken (Kinesisk sesamkylling)

Ingredienser



Innbakte, friterte kyllingbiter:
♥ 950 g kyllingfilet
♥ 2 egg
♥ 4 ss maisenna
♥ 8 ss hvetemel
♥ 0,5 ts salt
♥ 0,5 ts malt pepper
♥ 2 ss paprikapulver
- - - -
♥ 1 liter nøytral olje (gjerne avokadoolje, se tips)

Brokkoli:
♥ 1 brokkoli, delt opp i buketter

Sticky sesamsaus:
♥ 2 ss sesamolje
♥ 1 ts ferskrevet ingefær
♥ 2 fedd hvitløk, presset
♥ 3 ss riseddik
♥ 2 ss sweet chilisaus
♥ 3 ss ketchup
♥ 2 ss brunt sukker
♥ 2 ss flytende honning
♥ 4 ss soyasaus (lys)
♥ 2 ss sesamfrø

♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokt jasminris
♥ finhakket vårløk
♥ frisk koriander
♥ sesamfrø
♥ finsnittet kål
♥ chilimajones

Fremgangsmåte

Innbakte, frityrstekte kyllingbiter:
Skjær kylligfiletene i terninger (ca. 3 x 3 cm).

Ha lett sammenvispede egg i en bolle. Ha maisenna i en annen bolle. Ha hvetemel, salt, pepper og paprikapulver i en tredje bolle.

Vend kyllingbitene først i sammenvispet egg. Vend kyllingbitene deretter i maisenna. Vend kyllingbitene til slutt i melblandingen. Gjør klar alle kylligbitene før du starter stekingen.

Varm oljen i en stor panne med høye kanter. Legg noen kyllingbiter i den varme oljen. Ikke stek for mange kyllingbiter av gangen. Ha middels varme på platen, for kyllingbitene trenger 5 - 10 minutter i den varme oljen for å bli gjennomstekte.

Når kyllingbitene er gylne og gjennomstekte legges de på et brett dekket med kjøkkenpapir. Gjenta med resten av kyllingbitene.

Brokkoli:
Damp brokkolibukettene i varmt vann i noen minutter til de blir møre (men pass på at de ikke blir for mye kokt og vasne).

Sticky sesamsaus:
Ha sesamolje, revet ingefær, pressede hvitløksfedd, riseddik, sweet chilisaus, ketchup, brunt sukker, honning, soyasaus og sesamfrø i en liten kjele. Visp dette godt sammen. Sett kjelen på platen og varm opp på middels varme. La sausen småkoke i ca. 1 minutt.

Ha de frityrstekte kyllingbitene tilbake i ren panne (uten frityroljen). Hell sesamsausen over kyllingbitene. Tilsett også de dampede brokkolibukettene.

Vend det hele forsiktig sammen. Både kyllingbitene og brokkolien skal bli dekket av den sticky sausen.

Varm opp forsiktig slik at kyllingbitene blir gjennomvarme.

Servering:
Server sesamkyllingen sammen med kokt jasminris. Dryss over finhakket vårløk, koriander og sesamfrø.

Server gjerne finsnittet kål toppet med chilimajones som tilbehør.

Tips

♥ Til frityrstekingen har jeg her brukt avokadoolje. Det er en olje som er nøytral i smak og som tåler høy temperatur ved frityrsteking veldig bra. Avokadoolje er imidlertid nokså dyrt, og er på ingen måte nødvendig å bruke for å få et godt resultat. Det går kjempefint å bruke rapsolje, solsikkeolje eller annen nøytral matolje.

♥ Ingrediensene til sausen får man kjøpt i de fleste norske matbutikkene.

♥ Det er meningen at sesamsausen skal bli tykk, søt og sticky, slik at den legger seg fint rundt de frityrstekte kyllingbitene. Dersom du imidlertid skulle synes at det er for lite saus i kjelen etter at du har vendt inn kyllingbitene, kan du tilsette litt varmt vann for å spe ut sausen som er igjen i kjelen.

♥ Jeg har ikke laget denne sausen særlig sterk. Dersom du ønsker litt mer futt i den, kan du tilsette litt sriracha chilisaus eller chiliflakes.

♥ Se også to andre kinesiske favoritter: **Orange Chicken (Kinesisk appelsinkylling)** og **Kinesisk kylling i sursøt saus**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/sesame-chicken-kinesisk-sesamkylling