



Banh Mi

Brug denne skønne sandwich som aftensmad eller lækker frokost. De fleste kan spise 1 styk, gerne med en grov salat til, men vurder om I skal have 2 hver – og gang evt. opskriften op. undlad chili, hvis ikke alle er til det!



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Apr – Jun



Dagligt grønt

Ingredienser

2 stk.

Lynsyltet agurk

1 dl sukker

1 dl eddike

1 rød chili, i tynde skiver

1 agurk, eller 3 skoleagurker

1.5 tsk ristet sesamfrø

Kylling

1.5 kyllingebryster

olie til stegning

1.5 tsk chilisaUCE

2 spsk ketchup

1 spsk honning

1 spsk hvidvinseddike

salt

Desuden

2 gode flutes

mayonnaise

1.5 gulerødder, i tynde strimler (julienne)

250 g grønne asparges, snittede

koriander

groft plukket spirer

1 finthakket rød chili (kan udelades)

1 lime skåret i både

Opskrift og styling: Louisa Lorang. Fotograf: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Kom sukker og eddike i en kasserolle og kog op til sukkeret er smeltet.
- 2 Kom chili i og lad den simre i den varme lage i 1 minut. Sluk.
- 3 Flæk agurkerne og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne i skiver og kom dem i den varme lage. Lad dem trække indtil servering.
- 4 Dræn dem og vend dem med sesam.
- 5 Skær kyllingen i strimler og steg i olie på en varm pande i 6-8 minutter, til de er gyldne og gennemstegte.
- 6 Kom chilisaUCE, ketchup, honning og eddike på panden og kog op, så kødet glasere. Krydr med salt.
- 7 Lun flutes og lav et kilesnit ned i dem.
- 8 Smør med mayo og fyld dem med gulerod, asparges, kylling, syltet agurk, koriander og spirer.
- 9 Top med chili til dem der har lyst og servér straks med limebåde til.



Tip

Når du klargør asparges, så knæk eller skær, den nederste, træede ende af dem og kassér den.

