



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grillade kycklingspett med couscous och gurkyoghurt

Kycklingspett

Tomatpuré 1 msk
Srirachasås ½ förp
Japansk soja 1 msk
● Socker 1 msk
Vitlök 1 klyfta
● Olivolja 1 ½ msk
Malen ingefära 1 påse
● Salt ½ tsk
Minutfilé 300 g
● Grillspett 4 st

Couscoussallad

Couscous 125 g
● Vatten 2 ½ dl
Rödlök 1 st
Gurka ½ st
Tomat 1 st
● Olivolja ½ msk
● Vitvinsvinäger ½ msk

Gurkyoghurt

Gurka ½ st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Grillspett, Olivolja, Salt,
Socker, Svartpeppar,
Vatten, Vitvinsvinäger

- 1. Marinad till kycklingspett:** Blanda tomatpuré och srirachasås i en rymlig bunke. Tillsätt japansk soja, socker, pressad vitlök, olivolja, malen ingefära och salt. Skär minutfilé i bitar. Blanda ner kycklingbitarna i bunken med marinad. Låt vila minst 10 min.
- 2. Couscoussallad:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten och lite salt. Häll det varma vattnet över couscousen, täck med plastfolie och låt stå ca 15 min. Fluffa grynen med en gaffel.
- 3. Finhacka rödlök.** Skär gurka och tomat i mindre bitar. Lägg i en salladsskål.
- 4. Gurkyoghurt:** Grov riv gurka, pressa ur lite saft. Lägg den rivna gurkan i en bunke. Blanda ner matyoghurt, pressad vitlök, lite salt och nymald svartpeppar.
- 5. Kycklingspett:** Trä upp den marinerade kycklingen på grillspett. Stek grillspetten i grill- eller stekpanna med olivolja ca 4 min per sida, tills kycklingen är helt genomstekt.
- 6. Couscoussallad:** Blanda ner den kokta couscousen i salladsskålen med grönsaker. Ringla över olivolja och vitvinsvinäger. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Blanda väl.
- 7. Servera** nygrillade kycklingspett med couscoussallad och gurkyoghurt.