



Billedet kan afvige noget fra opskriften

Krydret stegt kyllingebryst med ajvar-couscous, tzatziki og æblesalat

Ajvar-couscous

125 g couscous

½ pose ajvar

½ spsk smør ^b

Stegt kyllingebryst

280 g kyllingebryst

½ pose citruskrydderi

Tzatziki

½ stk skoleagurk

1 dl yoghurt naturel

½ pose persillade

Æblesalat

½ stk skalotteløg

1 stk æble

½ stk skoleagurk

½ spsk hvidvinseddike

50 g salatmix napolitana

½ spsk olivenolie ^b

Det skal du selv have

olie ^b

salt ^b

peber ^b

^b basisvare

- 1. Ajvar-couscous:** Tilbered couscous som anvist på pakken. Vend smør og ønsket mængde ajvar i, når det er kogt færdigt. Krydr med lidt salt og peber.
- 2. Stegt kyllingebryst:** Varm en pande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingen ca. 3 min. på hver side. Krydr med citruskrydderi og skru ned til lav varme. Læg låg på og lad kyllingen stege færdig ca. 4-5 min. Skær kyllingen i skiver før servering.
- 3. Tzatziki:** Skyl hele agurken og riv halvdelen groft på et rivejern. Pres så meget væske som muligt ud og læg agurk i en skål. Rør sammen med yoghurten og persillade.
- 4. Æblesalat:** Pil skalotteløg og skyl æble. Skær begge og resten af agurken i tynde skiver. Kom det hele i en skål og vend med olivenolie, vineddike og lidt salt. Lad det stå i 2 min. før salatblandingen blandes i.