



Notera att ingredienserna kan avvika från receptbilden

Grillade kycklingspett med couscous och gurkyoghurt

Kycklingspett

- Minutfilé 330 g
- Japansk soja 1 msk
- Malen ingefära 1 tsk
- 🏠 Ketchup 1 msk
- 🏠 Sambal oelek ½ tsk
- 🏠 Flytande honung 1 msk
- 🏠 Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Olivolja 1 ½ msk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Grillspett 4 st

Couscoussallad

- Couscous 125 g
- Rödlök 1 st
- Gurka ½ st
- Tomat 1 st
- 🏠 Vatten 2 ½ dl
- 🏠 Olivolja ½ msk
- 🏠 Vitvinsvinäger ½ msk
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Gurkyoghurt

- Gurka ½ st
- Matyoghurt 1 dl
- 🏠 Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

1. Marinad till kycklingspett: Blanda ketchup och sambal oelek i en rymlig bunke. Tillsätt japansk soja, flytande honung, pressad vitlök, olivolja, malen ingefära och salt. Skär minutfilé i bitar. Blanda ner kycklingbitarna i bunken med marinad. Låt vila minst 15 min.

2. Couscous: 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 allt 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 (innertemp 72°C).

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.