



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Karibisk kyckling med morotscrème, ananassalsa och färsk mynta

Morotscrème

Morot 1 st
Japansk soja 1 tsk
🏠 Smör 2 msk

Karibisk kyckling

Vitlök 2 klyftor
Japansk soja 1 msk
Malen ingefära 1 tsk
Kycklinglårfile 300 g
🏠 Sambal oelek 1 tsk
🏠 Neutral olja

Mynta- & ananassalsa

Lime 1 st
Rödlök 1 st
Ananas ½ st
Mynta 20 g
🏠 Salt 1 krm

Till servering

Matvete 125 g

1. Om ni vill grilla, tänd grillen.
2. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
3. **Förberedelser till morotscrème:** Skala och skär morot (max 100 g) i små bitar. Koka mjuka i en liten kastrull.
4. **Marinerad karibisk kyckling:** Blanda pressad vitlök, japansk soja, malen ingefära och sambal oelek i en bunke. Blanda ner kycklinglårfile och låt marinera minst 15 min.
5. **Mynta- och ananassalsa:** Skölj limen i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Finhacka rödlök. Skala och tärna ananas. Strimla mynta (spara några blad till servering). Blanda allt i en skål. Tillsätt finrivet limeskal och smaka av med pressad saft från limen (beroende på sötman i ananasen) och lite salt.
6. **Morotscrème:** Smält smör. Lägg den kokta moroten i en mixerbunke. Tillsätt smält smör och japansk soja. Mixa till en slät crème med stavmixer. Smaka eventuellt av med mer soja.
7. Grilla eller stek den marinerade kycklingen ca 4 min per sida i lite neutral olja, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
8. Servera grillad kyckling med morotscrème, ananassalsa och matvete. Toppa med några blad färsk mynta.