



Notera att ingredienserna kan avvika från receptbilden

Grillade kycklingspett med couscous och gurkyoghurt

Kycklingspett

- Minutfilé 330 g
- Sojasås 1 msk
- Vitlök 1 klyfta
- Malen ingefära 1 tsk
- 🏠 Ketchup 1 msk
- 🏠 Sambal oelek ½ tsk
- 🏠 Flytande honung 1 msk
- 🏠 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 sojasås, 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. 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 allt i en salladsskål.
- 4. Gurkyoghurt:** Grovriv 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.**