



Notera att ingredienserna kan avvika från receptbilden

Grillade kycklingspett med couscous och gurkyoghurt

Kycklingspett

Minutfilé 300 g
 Tomatpuré 1 msk
 Srirachasås ½ förp
 Japansk sojasås 1 msk
 Vitlök 1 klyfta
 Malen ingefära 1 tsk
 🏠 Socker 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

- 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.
- 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.
- Finhacka rödlök. Skär gurka och tomat i mindre bitar. Lägg allt i en salladsskål.
- 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.
- 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).
- 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.
- Servera nygrillade kycklingspett med couscoussallad och gurkyoghurt.