



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Grillede kyllingespyd og couscous-salat med glaskål og agurke-yoghurt

Kyllingespyd/marinade

4 stk træspyd
 1/2 fed hvidløg
 1/4 stk ingefær
 1/2 pose tomatpuré
 1/2 pose srirachasauce
 1/2 spsk sojasauce
 300 g kyllingeinderfilet
 1/2 spsk sukker ^b
 1 spsk olivenolie ^b
 salt ^b

Couscous

125 g couscous
 1/2 pose grøntsagsbouillon
 1/2 spsk olivenolie ^b

Agurke-yoghurt

1 stk skoleagurk
 1/2 fed hvidløg
 1 bæger yoghurt naturel
 salt ^b
 peber ^b

Couscous-salat

1/2 stk rødløg
 1 stk glaskål
 1 stk tomat
 1/2 pose oregano
 1 spsk hvidvinseddike
 salt ^b
 peber ^b

^b basisvare

1. Læs opskriften igennem. Tag alle ingredienserne frem og skyl de grøntsager, der bør skylles. Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Læg spyddene i vand, så brænder de ikke på grillen.
2. **Kyllingespyd - marinade:** Pres hvidløg og riv ingefær. Kom det i en skål og bland med tomatpuré, sriracha, soja, sukker, olivenolie og lidt salt. Vend kyllingen i og lad det stå og marinere, gerne i 15 min. hvis du har tid.
3. **Couscous:** Kog couscous som anvist på pakken, men tilsæt olivenolie og bouillon. Rør det godt rundt. Løsn det med en gaffel eller et piskeris, når det er færdigt.
4. **Agurke-yoghurt:** Riv agurk groft og pres let væden fra den. Pres hvidløg og bland med yoghurt og agurk. Smag til salt og peber.
5. **Couscous-salat:** Hak rødløg fint og skræl glaskål. Skær tomat og glaskål i tern. Kom det i en salatskål og bland med couscous, oregano og hvidvinseddike. Smag til med salt og peber.
6. **Kyllingespyd:** Tag kyllingen op af marinaden og sæt på spyd. **Grill:** Steg dem på direkte varme ca. 4 min. på hver side til de er gennemstegte. **Pande:** Varm lidt olie op på en (grill)pande til høj varme og steg lige som på grill.
7. Servér kyllingespyd med couscous-salat og agurke-yoghurt.