



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingspyd med søt soya- og ingefærsaus, servert med couscoussalat med agurk og nektarin

Couscoussalat med agurk og nektarin

125 g fullkornscouscous
1 pakke grønnsaksbuljong
½ stk agurk
1 stk nektarin
75 g Mamma Mia salatblanding
½ ss smør* ^B

Søt soya- og ingefærsaus

1 pakke soya- og ingefærsaus
1 pakke sweet chili-saus
½ stk lime

Kyllingspyd

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Couscoussalat med agurk og nektarin:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, men ha ½ ss smør og grønnsaksbuljongen i kokevannet.
- 2. Søt soya- og ingefærsaus:** Bland soya- og ingefærsausen og sweet chili-sausen sammen i en skål. Smak til med saft fra limen.
- 3. Couscoussalat med agurk og nektarin, fortsettelse:** Skyll og kutt agurken og nektarinen i små terninger. Bland sammen den ferdigkokte couscousen, agurken, nektarinen og salaten i en serveringsskål.
- 4. Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 3–4 minutter på hver side (se tips).

TIPS!

Nyt middagen utendørs hvis det er fint vær. Fyr opp grillen, og grill kyllingspydene i 2–4 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte men fortsatt saftige.

* Du kan bytte ut ingrediensen med et allergivenlig alternativ.