



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grillet kyllingspyd i krydret barbecuesaus med ris og ruccola- og granateplesalat

Ris

135 g jasminris

Kyllingspyd

1 pakke barbecuesaus
1 pakke røkt paprikakrydder
320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
4-6 stk grillspyd

Ruccola- og granateplesalat

1 bunt koriander
1 stk granateple
60 g ruccola
1 pose hvitvinseddik 15ml
½ pakke chiliflak
1 ss olivenolje ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp grillen slik at du har en sone med direkte varme, og en sone med indirekte varme.
2. Les gjennom oppskriften, finn frem og skyll de ingrediensene som trenger det.
3. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
4. **Kyllingspyd:** Bland sammen barbecuesausen og det røkte paprikakrydderet i en skål. Del kyllingen i mindre stykker og vend kyllingen inn i marinaden. Tre kyllingen på grillspydene, og grill dem i ca. 2 minutter på direkte varme, til de får en stekeskorpe. Legg kyllingen på litt aluminiumsfolie på indirekte varme, og stek videre i ca. 4 minutter, til den er gjennomstekt.
5. **Ruccola- og granateplesalat:** Grovhakk korianderen. Kutt av toppen på granateplet. Skjær fire snitt nedover langs skallet, og brekk granateplet i fire deler. Plukk ut granateplekjernene. Bland alt sammen i en serveringsskål, og vend inn olivenoljen, ruccolaen og eddiken. Smak til med chiliflakene, salt og pepper.

TIPS!

Fordel kyllingspydene på et stekebrett med bakepapir. Stek kyllingen i ovnen i 10-15 minutter, eller til den er gjennomstekt.