



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 089_2

Krydderstekt kyllingbryst med ajvar-couscous, yoghurt og nektarinsalat

Ajvar-couscous

125 g couscous
½-1 pakke ajvar
½ ss smør* ^B

Stekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 pakke sitruskrydder

Tzatziki

½ stk agurk
½-1 pakke yoghurt naturell
½-1 pakke persillade

Nektarinsalat

1 stk sjalottløk
1 stk nektarin
½ stk agurk
1 pose hvitvinseddik 15ml
30 g ruccola

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Ajvar-couscous: Tilbered couscousen som anvist på pakken. Vend inn ønsket mengde ajvar og ½ ss smør i den ferdigkokte couscousen, og krydre med litt salt og pepper.

2. Stekt kyllingbryst: Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kyllingen på ene siden i omtrent 3 minutter. Snu kyllingen og stek videre i 3 minutter. Skru så ned til lav varme, krydre med sitruskrydderet, legg på lokk, og la kyllingen hvile i omtrent 4 minutter, eller til den er gjennomstekt. Kutt kyllingen i skiver før servering.

3. Tzatziki: Skyll hele agurken, og grovriv halvparten på et rivjern. Press ut så mye væske du klarer, og ha agurkraspet i en skål. Vend inn yoghurten og persilladen.

4. Nektarinsalat: Skrell sjalottløken og skyll nektarinen og ruccolan. Kutt løken i tynne skiver og nektarinen i tynne båter. Kutt resten av agurken i skiver. Ha nektarinen, agurken og løken i en bolle, og vend inn litt olivenolje, eddiken og litt salt. La det marinere i 2 minutter før ruccolan vendes inn.

TIPS!

Del nektarinene i to og stek dem raskt i stekepannen sammen med kyllingen for ekstra god smak.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ