



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

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

Kyllingespyd/marinade

4 stk træspyd
½ fed hvidløg
¼ stk ingefær
½ pose tomatpuré
½ pose srirachasauce
½ spsk sojasauce
300 g kyllingeinderfilet
½ spsk sukker ^b
1 spsk olivenolie ^b
salt ^b

Couscous

125 g couscous
½ pose grøntsagsbouillon
½ spsk olivenolie ^b

Agurke-yoghurt

1 stk skoleagurk
½ fed hvidløg
1 bæger yoghurt naturel
salt ^b
peber ^b

Couscous-salat

½ stk rødløg
1 stk glaskål
1 stk tomat
½ 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.