



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grillade kycklingspett med sallad fattoush och vitlöksyoghurt

Kycklingspett

Kycklingfilé 300 g
Tomatpuré ½ förp
Japansk soja ½ förp
Flytande honung 1 förp
Vitlök 1 klyfta

- Olivolja 1 msk
- Salt 1 krm
- Grillspett 4 st

Fattoush

Rödlök ½ st
Gurka 1 st
Tomat 1 st
Gemsallad 1 förp
● Olivolja 1 msk
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse

Krutonger

Pitabröd 2 st
● Bakplåtspapper 1 st
● Olivolja 1 msk

Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 150 g
Vitlök 1 klyfta
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper,
Grillspett, Olivolja, Salt,
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Kycklingspett:** Skär kycklingfilé i mindre bitar. Blanda tomatpuré, japansk soja, flytande honung, pressad vitlök, olivolja och salt. Blanda ner kycklingen i bunken med marinad. Låt stå minst 15 min.
3. **Fattoush:** Hacka rödlök. Skär gurka, tomat och gemsallad i mindre bitar. Lägg grönsakerna i en salladsskål.
4. **Krutonger:** Skär pitabröd i ca 2x2 cm stora bitar. Lägg brödbitarna på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja och lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 8 min. Rör om efter halva tillagningstiden.
5. **Kycklingspett:** Trä upp den marinerade kycklingen på grillspett. Grilla eller stek i en stekpanna med olivolja ca 4 min per sida, tills kycklingen är helt genomstekt.
6. **Vitlöksyoghurt:** Blanda matyoghurt, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar i en skål.
7. **Fattoush:** Blanda ner krutongerna i salladsskålen. Blanda med olivolja, vitvinsvinäger, lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera nygrillade kycklingspett med fattoush och vitlöksyoghurt.