



BBQ-kyllingeburger med tomatsalsa og gnavegrønt

Det skal du bruge

2 stk tomater
½ stk rødløg
1 spsk sød chilisaucе
1 pose ketchup
2 stk kyllingebryster
½ pose bbq-sauce
1 stk skoleagurk
2 stk gulerødder
2 stk mørke fuldkornsboller
1 stk hjertesalat

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Tomatsalsa:** Skyl tomaterne, skær dem i små tern og afdryp dem i en sigte, så det meste af væden drypper fra. Pil og hak rødløg fint. Rør tomat, rødløg, chilisaucе og ketchup sammen i en skål og krydr med salt og peber.
- 2. BBQ-kylling:** Læg kyllingebrysterne mellem to stykker bagepapir og bank dem flade til ca. 1 cm med en kødhammer, kaserolle eller med hånden. Pensl kødet på begge sider med barbecuesauce. Varm lidt olie op på en (grill)pande ved høj varme og steg kyllingen 2-3 min. på hver side til de er gennemstegte. Tag kødet af varmen og krydr med salt og peber.
- 3. Gnavegrønt:** Skyl agurk og gulerødder og skær i stave.
- 4. Burger:** Flæk burgerbollerne og lun dem på en brødrister. Skyl og tør salaten og pluk den i blade. Læg burgeren sammen med salatblade, kylling og tomatsalsa.

Billedet kan afvige noget fra beskriften.