



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

BBQ chicken skewers med rostade rotfrukter och coleslaw

Rostade rotfrukter

- Morot 2 st
- Potatis 400 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

BBQ chicken skewers

- Kycklingfilé 300 g
- Kinesisk soja 1 msk
- Paprikapulver 1 msk
- 🏠 Sambal oelek 1 tsk
- 🏠 Tomatpuré 2 msk
- 🏠 Balsamvinäger ½ msk
- 🏠 Olivolja 1 msk
- 🏠 Flytande honung ½ msk
- 🏠 Salt
- 🏠 Grillspett 4 st

Coleslaw

- Morot 1 st
- Vitkål 100 g
- Matyoghurt 1 dl
- Dijonsenap 1 msk
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Flytande honung 1 tsk
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Till servering

- Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Lägg grillspett i blöt.
2. **Rostade rotfrukter:** Skala morötter. Klyfta morötter och dela potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 22 min.
3. **BBQ chicken skewers:** Blanda sambal oelek (efter smak), tomatpuré, kinesisk soja, balsamvinäger, olivolja, honung, paprikapulver och salt i en skål. Skär kycklingfilé i ca 2x2 cm stora bitar och lägg i en skål.
4. Blanda kycklingen med hälften av BBQ-såsen och trä upp bitarna på grillspetten. Lägg på plåten med rotfrukter och tillaga ca 15 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
5. **Coleslaw:** Skala och grovriv morötter. Strimla vitkål. Lägg allt i en bunke. Blanda med matyoghurt, dijonsenap, vitvinsvinäger och honung. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Pensla kycklingspetten med resten av BBQ-såsen. Servera BBQ chicken skewers med rostade rotfrukter, coleslaw och matyoghurt.