



SOMMERSALAT MED KYLLINGELÅR

4 PERSONER

En enkel og hurtig salat med sprødstegte kyllingelår, der mætter og gør hele familien glad! Du kan servere rødløgene ved siden af, så ungerne også har lyst til at spise med af salaten.

INGREDIENSER

- 8 kyllingelår
- 1 spsk. sød paprika
- 400 g friske grønne bønner
- 200 g perlespelt eller quinoa
- 2 peberfrugter
- 100 g feta
- Saft fra $\frac{1}{2}$ citron
- 4 spsk. olivenolie
- 1 rødløg

TILBEREDNING

Tænd ovnen på 220°C.

Gnid kyllingelårene med salt, peber, sød paprika og steg i ovnen i 25 minutter, til de er gyldne og gennemstegte.

Kog perlespelt efter anvisning på pakken.

Hak rødløget fint og stil til side.

Vask bønnerne og skær ender af, overhæld dem med kogende vand, og lad dem stå i et par minutter, inden du hælder vandet fra.

Tag kyllingelårene ud af ovnen og sæt den på grillfunktion.

Læg peberfrugterne på bagepapir på en rist og sæt den allerøverst i ovnen, så peberfrugterne næsten rammer varmelegemet i ovnen. Steg dem, til de bliver sorte og skindet bobler op. Vend dem så rundt og steg på den anden side. Det tager cirka 5 minutter på hver side, afhængig af ovnen. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle lidt af, inden du forsigtigt skraber skindet af, fjerner

kernehuset og skærer dem i fine lange strimler.

ANRET SALATEN PÅ ET STORT FAD: Kom perlespeltten på et fad, fordel bønner og peberfrugtstrimler herover og fordel fetaen på fadet sammen med rødløg. Rør citronsaft og olivenolie med salt og hæld over salaten, inden du serverer med de varme kyllingelår.

TIP: Når du griller peberfrugter, kan du med fordel grille 2 ekstra, fjerne skræl og kernehus og blende dem med fetaost og servere det som en skøn dip til næste dags hjemmelavede kyllingeret.