



GRILLET KYLLINGEBRYST MED FLÆKÆRTE-MOS

4 PERSONER

Flækærter er det samme som gule ærter, og selvom gule ærter måske ikke vækker de bedste barndoms minder, er der masser af smag og madglæde at hente i de proteinrige ærter. Og så er de også nemme at tilberede og smager skønt til stegt kyllingebryst.

INGREDIENSER

4 stykker kyllingebryst
200 g tørrede flækærter
 $\frac{1}{2}$ dl olivenolie
1 usprøjtet lime
100 g græsk yoghurt 10% eller skyr
1 stor spsk. tahin
300 gram friske asparges
1 bakke rødbede- eller radisespirer
Salt og peber

TILBEREDNING

Skyl flækærterne og kog dem i rigeligt letsaltet vand i 30 minutter. Tag dem af blusset og skyl dem under den kolde hane et øjeblik.

Blend flækærterne med olivenolie, saft og skal fra lime, græsk yoghurt, tahin og en $\frac{1}{2}$ tsk salt til en ensartet masse. Stil til side.

Knæk de trævlede ender af aspargesene og skyl dem.

Drys kyllingebrysterne med salt og peber og tilbered på grillen, til de er gennemstegt. De skal have cirka 10 minutter på hver side afhængig af, hvor varm grillen er.

Pensl asparges med olivenolie, drys med salt og steg dem på grillen. De skal have cirka 2 minutter på hver side.

Anret kyllingebrysterne med flækærtemos, grillede asparges og et drys spirer.