



GRILLEDE KYLLINGEOVERLÅR MED GRILLET GRØNT

4 PERSONER

Kyllingeoverlår smager dejligt på grillen og er perfekte, når det skal gå lidt stærkt men samtidig være delikat. Her har vi matchet dem med grillet grønt, nyplukkede hindbær og mættende quinoa.

INGREDIENSER

- 8 kyllingeoverlår
- 2 dl quinoa
- 1 squash
- 1 fennikel
- 50 g hindbær
- 100 g rygeost
- 1 bundt purløg
- Olivenolie til stegning og til salaten
- 1 spsk. rød balsamico eller balsamico glaze

TILBEREDNING

Gnid kyllingelårene med salt og peber og tilbered på grillen. De skal have cirka 25 minutter, afhængig af hvor varm grillen er.

Lav imens salaten: Skyl og kog quinoaen efter anvisning på pakken.

Skyl fennikel og squash. Skær squashen først i halve og så i både på langs.

Skær fennikel i både på langs på samme måde som squashen. Pensl squash og fennikel med olivenolie og drys med salt. Steg direkte på grillen eller brug en grill-stegeplade.

Vend quinoa med et par skefulde olivenolie og kom op på et stort fad.

Server salaten i lag med quinoaen nederst, de grillede grøntsager samt hindbær, og læg forsigtigt rygeosten i klatter på salaten.

Klip purløg over og kom balsamico-eddike på salaten.

