



URTEMARINERET BRYSTFILET PÅ SPYD MED ASPARGESSALAT OG KARTOFFELSPYD

Saftig urtemarineret kyllingebrystfilet på spyd - lige klar til at lægge på grillen og servere med sommerligt tilbehør i form af asparges-salat med mozzarella og cherrytomater, samt kartoffel-timian spyd med sprød bacon. Og så er der frisk, grøn creme til at dyppe i - med masser af persille, purløg og kørvel.

INGREDIENSER

- 1 pakke brystfilet på spyd med urtemarinade
- 1 bundt grønne asparges
- 100 g små mozzarella kugler
- 200 g cherrytomater, gerne blandede farver
- 3 spsk. frisk basilikum
- 2 spsk. frisk mynte
- 3 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- Friskkværnet peber
- 400 g babykartofler
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 rødøløg
- 1 rød peberfrugt
- 8 skiver bacon

TILBEREDNING

Tilbered brystfilet på spyd med urtemarinade efter anvisning på emballagen.

Knæk den nederste ende af asparges og læg dem i et dørslag. Overhæld med kogende vand og skyl straks med koldt vand. Anret asparges i et lille fad og fordel mozzarellakuglerne over. Skær cherrytomaterne i halve og fordel dem ovenpå. Hak basilikum og mynte og vend det godt rundt i olien. Tilsæt salt og peber og dryp urte-olien over asparges-salaten.

Kog babykartoflerne i letsaltet vand ca. 10 minutter. Hæld vandet fra og lad kartoflerne afkøle lidt. Vend dem i olie og drys med salt. Skær rødøløg i både og peberfrugt i store tern. Sæt kartoflerne på spyd skiftevis med bacon, rødøløg og peberfrugt. Hak timian og fordel på kartoffelspyddene. Grill spyddene ca. 10 minutter, til de har taget lidt farve.

Bland cremefraiche med persille, purløg og kørvel og smag til med salt og peber. Lad cremen trække mindst 15 minutter på køl inden servering.

2 spsk. frisk timian

1½ dl cremefraiche

½ dl hakket persille

½ dl fintklippet purløg

½ dl hakket frisk kørvel

Salt og friskkværnet peber

Server brystfilet på spyd med urtemarinade med asparges-salat, kartoffelspyd og grøn creme.

TIP: *Få grillsmagen med i madpakken! Tilbered ekstra brystfilet på spyd med urtemarinade, når grillen alligevel er igang, og brug spyddene i madpakken sammen med en god salat, eller til børnenes madpakke sammen med snack-grøntager og groft brød.*