



GRILLET KYLLINGEBRYST MED TIMIAN MARINADE OG GRILLET SOMMERKÅL

4 PERSONER

Lav nemt og hurtigt din egen velsmagende marinade til kyllingebryst med frisk timian og æblecidereddike, og server med sprød, grillet sommerkål med ristede solsikkekerner samt cherrytomater bagt i den skønneste, sommerlige hyldeblomstsaft. Server f.eks. med grillbagt focaccia med 3 slags løg.

INGREDIENSER

- 4 kyllingebryster
- 4 spsk. æblecidereddike
- 2 spsk. Dijon sennep
- 2 dl frisk timian
- 2 spsk. rørsukker
- $\frac{1}{2}$ dl olie
- Salt og peber
- 1 lille rødt spidskål
- 1 bdt. asparges-broccoli
- 1 spsk. olie
- 4 spsk. solsikkekerner
- $\frac{1}{2}$ tsk. salt
- En håndfuld friske ærteskud eller blandede krydderurter
- Evt. spiselige blomster til pynt
- 200 g friskost

TILBEREDNING

Læg kyllingebrysterne i en frostpose.

Rør æblecidereddike godt sammen med Dijon sennep. Hak timian fint og tilsæt det sammen med rørsukker, olie, salt og peber. Kom marinaden i frostposen, pres luften ud af posen og luk den godt til. Sørg for at marinaden er godt fordelt på kyllingestykkerne, og lad dem marinere i køleskabet mindst 1 time og gerne 2-3 timer, inden de grilles.

Del spidskålen, fjern stokken og skær hver halvdel i 4 både. Pensl spidskål og aspargesbroccoli med lidt olie og grill grøntsagerne 5-10 minutter, til de har taget lidt farve men stadig har bid. Rist solsikkekerner på en tør pande og drys med salt. Drys solsikkekerne over grøntsagerne lige inden servering og pynt med ærteskud eller krydderurter samt et par spiselige blomster.

Rør friskost med sennep og purløg. Hak

1 spsk. sennep
2 spsk. klippet purløg
50 g peberfrugt
Salt og peber
250 g cherrytomater
1 dl koncentreret hyldeblomstsaft
1 tsk. flagesalt
25 g gær
2,5 dl lunkent vand
2 tsk. sukker
1 tsk. salt
 $\frac{1}{2}$ dl olivenolie
150 g durummel
350 g hvedemel
1 spsk. olie
1 rødløg
2 forårsløg
4 fed hvidløg
1 spsk. rosmarin
1 spsk. flagesalt

peberfrugt fint og rør det i sammen med salt og peber.

Læg cherrytomaterne i en foliebakke og hæld hyldeblomstsaft over. Drys med flagesalt og grill dem ca. 25 minutter i foliebakken.

Rør gær ud i vand og tilsæt sukker, salt, olie og mel. Ælt dejen godt sammen, gerne på røremaskine 3-4 minutter. Lad dejen hæve ca. 45 minutter, dæk skålen med et stykke film. Læg dejen i en smurt foliebakke og tryk den lidt flad. Tryk med fingrene eller enden af en ske en masse huller i overfladen og dryp olivenolie over. Skær rødløg i både og skær forårsløg og hvidløgsfed i skiver. Fordel de tre slags løg på overfladen, drys med rosmarin og saltflager, og bag brødet på grillen i ca. 30 minutter til brødet er gyldent og sprødt.

Server kyllingebryst med grillet sommerkål, purløgscreme og hyldeblomstbagte tomater og et stykke brød, f.eks. focaccia med tre slags løg.

TIP: I stedet for aspargesbroccoli kan du også bruge almindelige broccoli, som deles på langs i buketter, gerne med stokken siddende på. Andre grøntsager som kan anvendes i retten er asparges, julesalat eller blomkål i buketter.