



KYLLINGEBRYST MED LUFTTØRRET SKINKE, BØNNESALAT MED AVOCADO SAMT HINDBÆRVINAIGRETTE OG GRILLEDE FRITTER AF SØDE KARTOFLER

Kyllingebryst marineret i balsamico, honning og citron, fyldt med basilikum og lufttørret skinke smager af sol og sommer, her serveret med en sommerlig salat med bønner, asparges og avocado samt friske hindbær, spiselige blomster og hindbær-appelsin vinaigrette - og så lige et par søde kartoffel-fritter, som er grillet og klar til at dyppe i yoghurt-paprika dip

INGREDIENSER

- 4 stk. brystfilet
- 2 spsk. cremet balsamico/balsamico glace
- 1 spsk. honning
- 1 spsk. citronsaft
- 2 spsk. frisk basilikum
- 4 skiver lufttørret skinke
- 1 tsk. salt
- 300 g asparges
- 300 g grønne bønner
- 1 avocado
- 50 g mandler
- 50 g hindbær
- 1 tsk. revet appelsinskal, øko
- 1 håndfuld brøndkarse

TILBEREDNING

Skær en lomme i hver brystfilet, og rør balsamico med honning og citronsaft. Kom marinaden sammen med brystfilet i en frysepose, luk godt til og fordel marinaden på kyllingen ved at vende posen godt rundt. Læg kyllingen i køleskabet ca. $\frac{1}{2}$ time.

Lad kyllingen dryppe af, og fordel basilikum og skinke i lommen på hver brystfilet. Grill brystfileterne ca. 10-15 minutter, til kødet er helt gennemstegt. Tilberedningstiden afhænger meget af hvor varm grillen er, så det er vigtigt at tjekke, at kyllingen er helt gennemstegt. Tag kyllingebryst af grillen og drys med salt.

Læg asparges og bønner i et dørslag og overhæld med kogende vand. Lad dem afkøle og skær dem i mindre stykker. Skær avocado i tern og hak mandlerne groft. Anret de afkølede asparges og bønner sammen med avocado og mandler, og pynt med hindbær, lidt revet appelsinskal og brøndkarse samt evt. lidt spiselige blomster.

Blend hindbær med enten hvid balsamico eller

Lidt spiselige blomster til pynt (kan udelades)

50 g hindbær

2 spsk. hvid balsamico eller hindbæreddike

2 spsk. vindrukerneolie

1 spsk. appelsinsaft

1 spsk. akaciehonning

1½ dl. græsk yoghurt

1 tsk. røget paprika

½ tsk. sød paprika

2 tsk. limesaft

1 fed presset hvidløg

1 tsk. akaciehonning

½ tsk. salt

2 store søde kartofler

2 spsk. sesamolie

1-2 fed hvidløg

½ spsk. salt

Friskkværnet peber

2 spsk. sesamfrø

4 spsk. frisk koriander

hindbæreddike samt vindrukerneolie,
appelsinsaft og akaciehonning.

Rør græsk yoghurt med røget paprika, sød paprika, limesaft, hvidløg, akaciehonning og salt, og lad dippen trække i køleskabet mindst 15 minutter inden servering.

Skær de søde kartofler ud i bjælker og pensl dem med sesamolie. Pres hvidløget og fordel det på kartoffelstavene sammen med salt og peber. Steg de søde kartofler på grillen ca. 10 minutter, vend dem undervejs.

Rist sesamfrøene let på en tør pande. Anret de søde kartoffel-fritter og drys med ristet sesam og frisk koriander.

Server de fyldte kyllingebrystfileter med bøttesalat og hindbærvinaigrette samt grillede søde kartofler med yoghurtpaprika dip.

Tip: Fyldet i kyllingebryst kan varieres i det uendelige. Prøv også finthakket soltørret tomat sammen med persille og lidt revet ost, timian med parmesan og lidt citronskal eller måske spinat, finthakket hvidløg og lidt flødeost. Det er vigtigt at skære lommen forsigtigt i kyllingefiletten, så der ikke går hul andre steder i kødet, så fyldet kan løbe ud. Åbningen kan evt. lukkes med en kødnål. Du kan også vikle et stykke bacon omkring kyllingebrystet inden stegning.