



## KYLLINGE TAPAS

4 PERSONER

Kyllinge-tapas er små retter, som nemt kan forberedes i forvejen og anrettes mens kyllingen grilles. Her er brystfileterne marineret i en sommerlig hyldeblomst-limemarinade, og serveres med små salat-hapsere i forskellige, fingernemme serveringer. Her er f.eks. hjertesalat med ærtehumus og kørvel, kartoffelsalat på spyd og tomatsalsa på sprødt grillet brød.

Kyllinge-tapas er her beregnet som et helt måltid til 4 personer, men er også velegnet som snack, let frokost eller som forret til den helt store grillaften - i så fald rækker opskriften til 8-10 personer.

### INGREDIENSER

- 4 stk. brystfilet
- 4 spsk. koncentreret hyldeblomst saft
- 1 lime (saft og skal), øko
- 1 spsk. flydende honning
- 1 tsk. fintrevet ingefær
- 2 spsk. smagsneutral olie
- 1 spsk. olie til pensling

### HJERTESALAT MED ÆRTEHUMUS

- 1 dl friskbælgede ærter
- 1 dl kogte kikærter
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. frisk kørvel
- 1 rødløg

### TILBEREDNING

Læg brystfileterne i en frysepose. Rør hyldeblomstsaft med limesaft og fintrevet limeskal, honning og ingefær samt olie. Hæld marinaden ned til brystfileterne, vend dem godt og lad dem marinere 2-3 timer i køleskabet. Lad marinaden dryppe godt af og pensl brystfileterne med olie. Steg dem på grillen 10-15 minutter til kødet er gennemstegt, og skær dem i tynde skiver.

**HJERTESALAT MED ÆRTEHUMUS** Giv ærterne et hurtigt opkog i letsaltet vand og lad dem afkøle. Mos kikærter og ærter groft med en gaffel. Tilsæt citronsaft, salt og finthakket kørvel. Skær rødløg i både og læg dem i et lille glas. Kog eddike med sukker, salt og timian og hæld lagen over rødløgene. Lad rødløgene trække i lagen, gerne en time inden servering (kan med fordel laves 1-2 dage i forvejen). Del hjertesalaten i blade og læg dem enkeltvis på et fad. Anret ærtehumus på salatbladene sammen med 1-2 skiver kyllingebryst og pynt med syltede rødløg, ribs og frisk kørvel.

2 dl klar eddike

2 spsk. sukker

1 tsk. salt

1 spsk. frisk timian

1 hjertesalat

50 g friske bær til pynt, f.eks. hindbær eller ribs

Kørvel til pynt

### **BRUSCHETTA MED CHERRYTOMATER**

4 skiver brød

1 helt hvidløg

200 g cherrytomater, gerne i forskellige farver

$\frac{1}{2}$  tsk. salt

$\frac{1}{2}$  tsk. fintrevet citronskal

1 spsk. olivenolie

1 spsk. frisk basilikum

50 g frisk mozzarella

### **KARTOFFELSALAT-SPYD**

300 g nye kartofler

2 spsk. frisk dild

1 tsk. salt

Friskkværnet peber

2 dl cremefraiche

2 spsk. mayonnaise

1 tsk. citronsaft

1 tsk. sennep

1 dl fintklippet purløg

1 tsk. salt

Friskkværnet peber

100 g sukkerærter

### **SALATSPYD MED MELON**

200 g vandmelon

### **BRUSCHETTA MED CHERRYTOMATER** Grill

brødsiverne til de er gyldne og sprøde. Pak hvidløg ind i stanniol og grill det ca. 30 minutter. Skær cherrytomater i kvarte og drys dem med salt. Lad dem trække 10 minutter, og hæld væden fra. Bland tomaterne med salt, citronskal, olivenolie og basilikum. Anret tomatblandingen på de grillede brød sammen med brystfilet i skiver og pynt med mozzarella plukket i mindre stykker og evt. lidt ekstra basilikum. Pres de grillede hvidløgsfed ud af skrællen og anret dem på brødene.

### **KARTOFFELSALAT-SPYD** Kog kartoflerne i

letsaltet vand og lad dem afkøle. Skær dem i halve og sæt dem på træspyd. Drys med dild, salt og peber. Rør cremefraiche med mayonnaise, citronsaft, sennep, purløg, salt og peber. Anret kartoffelspyd med cremefraiche dressing og sukkerærter.

### **SALATSPYD MED MELON** Lav små kugler af

vandmelon, cantaloup og honningmelon og sæt melonkuglerne på små spyd sammen med cherrytomater, mozzarella og basilikumblade. Blend olie med persille, basilikum og citronskal og dryp olien over spyddene ved servering eller server den ved siden af. Server grillet brystfilet i strimler med hjertesalat med ærte-humus, bruschetta, kartoffelsalat-spyd og salat spyd.

**TIP:** Kyllinge-tapas er meget velegnet til at tage med på grill-picnic. Hvis alle retter er forberedt hjemmefra, så er det nemt at anrette sammen med grillet kylling lige inden servering.

Lav følgende klar hjemmefra: ærte-humus, del og skyl hjertesalatbladene, mariner rødæg, skær brød i skiver, lav cherrytomatsalsa, lav kartoffelspyd og dressing samt salatspyd med melon.

Når grillen er klar, så er det bare kyllingebryst og brød, som skal grilles og derefter anrettes det hele lige inden servering.

200 g cantaloup

200 g honningmelon

200 g cherrytomater, gerne i forskellige farver

125 g frisk mozzarella i små kugler

Basilikum blade

3 spsk. olie

2 spsk. persille

2 spsk. basilikum

1 tsk. fintrevet citronskal