



KYLLINGE BURGER I GROV PITA MED SOMMERKÅL-SALAT BBQ-SAUCE, WASABIMAYO OG FERSKENCHUTNEY

Hakket kylling æltet med krydderier og fintrevet squash formes til burgerbøffer og grilles - resultatet er saftige bøffer, da squash tilfører ekstra saftighed. Her serveres kyllingeburger-bøfferne i lynhurtige pitabrød sammen med en grøn sommerkål-salat, hjemmelavet BBQ-sauce, krydret mayo og fersken chutney.

INGREDIENSER

400 g hakket kylling
1 tsk. salt
100 g squash
1 fed hvidløg
1 lille løg
1 tsk. røget paprika
2 spsk. mel eller havregryn
1 spsk. persille
1 spsk. olie
20 g gær
2 $\frac{1}{2}$ dl lunkent vand
1 spsk. flydende honning
1 tsk. salt
60 g havregryn
100 g grahamsmel
175-200 g hvedemel

TILBEREDNING

Rør hakket kylling med salt. Riv squash, hvidløg og løg fint og rør det i kødet sammen med paprika og mel. Hak persillen fint og rør det i. Form 4 flade burgerbøffer og pensl dem med olie. Grill bøfferne til de er gennemstegte, 5-7 minutter på hver side.

Rør gær ud i lunkent vand og tilsæt honning, salt, havregryn og grahamsmel. Rør det hele godt sammen og tilsæt hvedemel lidt ad gangen. Ælt dejen godt (gerne på røremaskine) og tilsæt hvedemel indtil dejen er blød og smidig og ikke klistrer. Del straks dejen i 8 stykker, tril stykkerne til boller og rul hver bolle flad, ca. 1/2 cm tyk. Bag straks pitabrødene ved 225°C ca. 8 minutter.

Snit savoykål i fine strimler og skær asparges i strimler eller kvarte. Skær æble i små tern og radiser i skiver. Bland kål, asparges, æble og radiser med ærter. Hak dild fint og rør det sammen med olie, honning og æblecidereddike. Tilsæt salt og hæld marinaden over kål-salaten og vend det hele godt rundt.

Rør ketchup med brun farin, æblecidereddike,

200 g savoykål
200 g asparges
1 æble
8-10 radiser
1 dl friskbælgede ærter
2 spsk. dild
1 spsk. olie
1 spsk. æblecidereddike
1 spsk. flydende honning
1 tsk. salt
1 dl ketchup
 $\frac{1}{2}$ dl brun farin
2 spsk. æblecidereddike
1 spsk. soyasauce
1 tsk. røget paprika
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
1 dl mayonnaise
1-2 tsk. wasabi (alternativt frisk revet peberrod)
500 g ferskner, nektariner eller blommer,
1 rød peberfrugt
75 g brun farin
1-2 tsk. fintrevet frisk ingefær
1 spsk. hakket, syltet jalapenos
2 spsk. rosiner
1 fed presset hvidløg
1 tsk. salt
Evt. 1 spsk. citronsaft

soyasauce, røget paprika og salt.

Rør mayonnaise med wasabi.

Fjern stenene i ferskner, nektariner eller blommer og fjern kerner i den røde peberfrugt. Skær begge dele i små tern og kom dem i en gryde sammen med brun farin, ingefær, jalapeños, rosiner og hvidløg. Lad det simre ved svag varme 20-30 minutter, og smag til med lidt salt og evt. citronsaft.

Flæk pitabrødene og smør bund og top med wasabi-mayo. Læg marineret kålsalat i bunden, herpå en bøf og top den med BBQ sauce og ferskenchutney samt evt. lidt ekstra kål-salat.

Server pitabrødene med ekstra salat, BBQ sauce og ferskenchutney.

Tip: Pitabrødene i opskriften er meget hurtige at lave, da dejen blot skal æltes, rulles ud og bages med det samme - ingen hævnning nødvendig. Der bliver 8 stk. i opskriften, så der også er lidt til madpakken.

Der kan selvfølgelig også bruges færdigkøbte pitabrød eller helt almindelige burgerboller til kyllinge-burgerbøfferne. Salaten kan ændres til en lidt mere coleslaw-agtig variant ved at røre den med lidt creme fraiche og mayonnaise samt evt. sennep.