



UDBENET KYLLINGELÅR MED MARINERET BØNNESALAT OG GRILLEDE KARTOFLER

Udbenet kyllingelår er saftigt og mørt på grillen, og det sprøde skind er her krydret med taco krydderi. Bønnesalaten leder tankerne til Mexico og kyllingen serveres med dejlige danske kartofler, der har været en tur på grillen.

INGREDIENSER

KYLLING

- 4 stk. udbenet kyllingelår med skind
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. taco krydderi
- 1 tsk. salt

SALAT

- 1 rødløg
- 1 peberfrugt
- 2 tomater
- 1 stor moden avocado, eller 2 mindre
- 1 dl løse majs
- 1 dl sorte bønner (udblødt og kogt efter anvisning på emballagen)

MARINADE

- 1 lime
- 2 spsk. olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. tørrede chiliflager
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. frisk mynte
- 1 bdt. frisk koriander

TILBEREDNING

KYLLING

Gnid udbenet kyllingelår med olie, og drys derefter med tacokrydderi og salt. Steg kyllingen på grillen ca. 20 minutter til kødet er helt gennemstegt.

SALAT

Skær rødløg, peberfrugt, tomater og avocado i små tern og bland med majs og bønner.

MARINADE

Rør en marinade af saften fra lime og olivenolie. Pres hvidløget eller riv det fint og rør det i sammen med chiliflager og salt. Hak mynten groft og rør det i. Hæld marinaden over salaten, rør godt rundt og pynt med frisk koriander.

KARTOFLER

Skær kartoflerne i skiver og pensl dem med olie. Grill skiverne til de er møre, ca. 10 minutter på hver side og drys med salt.

SERVERING

Server de grillede kyllingelår med marineret bønnesalat og grillede kartofler.

KARTOFLER

4 store bagekartofler

1 spsk. olivenolie

1 tsk. salt

TIP:

Udbenet kyllingelår kan krydres med rub, pensles med BBQ sauce eller marineres i en marinade. En anden nem version er at bruge en færdiglavet krydderpasta. Tilføj evt. lidt olie til krydderpastaen, så den får konsistens som en marinade, pensl på kødet under stegningen og server!