



MARINERET HELKYLLING OG BAGEKARTOFLER MED CREMET COLESLAW OG GRILLET HJERTESALAT

Helkylling på grillen er rigtig sommermad. Her er kyllingen marineret med lime, citron og grov sennep og det giver både smag og saftighed til kyllingen. Tilbehøret er bagekartofler med coleslaw og grillet hjertesalat.

INGREDIENSER

KYLLING MED MARINADE

- 1 helkylling
- 2 tsk. salt

- 1 spsk. limesaft + 1 tsk. fintrevet skal
- 1 spsk. citronsaft + 1 tsk. fintrevet skal
- 3 spsk. grov sennep
- 2 spsk. brun farin
- 3 spsk. olie

BAGEKARTOFLER MED COLESLAW

- 4 store bagekartofler
- 2 tsk. salt
- 1/2 lilla spidskål
- 1/2 broccoli
- 100 g frosne ærter

- 2 1/2 dl yoghurt
- 1 spsk. mayonnaise
- 2 spsk. flydende honning
- 1 tsk. grov sennep
- 1/2 dl citronsaft
- 2 spsk. finthakket persille
- 1/2 tsk. salt
- Friskkværnet sort peber

TILBEREDNING

KYLLING MED MARINADE

Gnid kyllingen indvendig og udvendig med salt.

Rør en marinade af limesaft og skal, citronsaft og skal, sennep, brun farin og olie, og smør kyllingen med marinaden både udvendig og indvendig. Læg kyllingen på grillen og steg ca. 1 time ved indirekte varme. Tilberedningstiden kan variere meget og er afhængig af, hvor varm grillen er, så tjek altid at kyllingen er gennemstegt.

BAGEKARTOFLER MED COLESLAW

Skær et kryds i bagekartoflerne, drys med salt og pak dem i enten stanniol eller bagepapir. Læg dem på grillen ca. 1 time.

Snit spidskål meget fint og skær broccolihovedet i små stykker. Riv broccoli-stokken groft på et rivejern. Bland spidskål og broccoli med ærter.

Rør yoghurt med mayonnaise, honning, sennep, citronsaft, persille, salt og peber. Bland dressingen med grøntsagerne og lad det trække i køleskabet, i mindst 30 minutter.

HJERTESALAT MED RØD PESTO

GRILLET SALAT MED RØD PESTO

2 hjertesalat

1 spsk. olivenolie

2 spsk. rød pesto

Groft salt

Del hver hjertesalat midt over og pensl med olie på skærefladerne. Grill hjertesalater 5-10 minutter lige inden servering, og dryp med olivenolie og pesto, og drys med salt.

SERVERING

Åbn bagekartoflerne og læg lidt coleslaw i hver kartoffel. Server resten af coleslaw'en til.

Server grillet helkylling med bagekartofler, grillede hjertesalater og resten af coleslaw'en.

TIP:

I coleslaw'en bruges hele broccolistokken, og når man river den på rivejernet, så bliver den helt perfekt i konsistens. Det betyder mindre madspild og at man får de værdifulde egenskaber, som broccoli er kendt for. Skær evt. det allernederste af bunden af, og fjern evt. de små blade, du behøver ikke skrælle stokken eller fjerne det yderste lag, hvis blot det er vasket og uden pletter.

Du kan sagtens bruge en færdiglavet coleslaw, hvis det skal være ekstra nemt. Rør den evt. med lidt citronsaft og et par håndfulde ærter. Marinaden passer også godt til andre kyllingeudskæringer, f.eks. udbenet kyllingelår eller brystfilet.