



DE DANSKE
FAMILIE
GÅRDE

KYLLING MED BUDDHABOWL OG BAGTE TORTILLASKÅLE MED KRYDRET FYLD OG GUACAMOLE

4 PERSONER

En helstegt kylling er et sikkert hit på grillen. Her er kyllingen krydret med rosa peberkorn, tørret timian, groft salt og sesamfrø. Det giver både smag og et ekstra flot og sprødt kyllingeskind. Buddhabowl er betegnelsen for et stort fad med grøntsager - ikke som en blandet salat, men hvor de enkelte grøntsager ligger adskilt, og man kan fange præcis det, man hver især har lyst til.

INGREDIENSER

- 1 hel kylling
- 2 spsk. smeltet smør
- 1 spsk. knuste rosa peberkorn
- 1 spsk. tørret timian
- 1 spsk. salt
- 2 spsk. sesamfrø
- 200 g grønne asparges
- 3-4 mini bok choy
- 6 forårsløg
- 2 nektariner
- 150 g halloumi ost
- 4-5 mini snackpeber
- 10 radiser
- 2 lime

TILBEREDNING

Pensl kyllingen med smeltet smør og gnid den godt ind i en blanding af rosa peber, timian, salt og sesamfrø. Steg kyllingen på grillen til den er gennemstegt ca. 60 minutter.

Grill asparges, mini bok choy og forårsløg 4-5 minutter på hver side. Del nektarinerne i kvarte og skær halloumi i bjælker. Grill nektarin, halloumi, hele mini snackpeber og radiser. Skær lime i halve, grill dem på skærepladen og gem dem til servering.

Anret alle de grillede grøntsager, halloumi og nektariner på et fad sammen med sukkerærter og ærteskud samt krydderurter. Skær tortillapandekagerne i kvarte og læg stykkerne ned i hver sin smurte muffinform, så de former små skåle. Bag dem på grill eller i ovn ca. 10 minutter ved 200°C, til de er sprøde.

Skær tomater og peberfrugt i små tern. Mos kidneybønnerne let med en gaffel - det skal være en grov masse med struktur. Bland bønnerne med

200 g sukkerærter
100 g ærteskud eller solsikke-skud
Friske krydderurter, f.eks. timian, basilikum,
kørvel eller persille
2 mellemstore tortillapandekager
3 tomater
1 lille peberfrugt
200 g kogte kidneybønner evt. fra dåse
1 fed hvidløg
75 g revet cheddar
1 tsk. salt
2 avocado
1 dl creme fraiche 18%
1 spsk. citronsaft
1 fed hvidløg
 $\frac{1}{2}$ tsk. tørrede chiliflager
1 tsk. salt
2 spsk. bredbladet persille

tomat og peberfrugt. Pres eller riv hvidløget fint og vend det godt rundt sammen med cheddar og salt. Fordel fyldet i de små tortilla-skåle og bag igen 10-12 minutter til fyldet er varmt og osten er smeltet.

Mos avocado med citronsaft, cremefraiche, revet hvidløg, chiliflager og salt. Kom en lille klat guacamole i hver færdigbagte tortillaskål og pynt med bredbladet persille. Server de grillede lime til at dryppe over tortilla-skålene og server resten af guacamolen ved siden af. Server grillet kylling med buddhabowl, tortilla-skåle og guacamole.

TIP: *Buddhabowl kan laves af alverden grøntsager, både grillede og friske. Jo flere slags, jo mere festlig og spændende - og så er der noget for enhver smag. Tit kan den mest flotte og indbydende buddhabowl laves af det, vi i forvejen har i køleskabet - tag lidt af hvert, skær ud og grill som du har lyst til, og server med en lækker dip som f.eks. guacamolen her - det er en fantastisk måde at få tømt grøntsagsskuffen på...*