



MEXICANSK TACO BOWL MED BRYSTFILET OG GRILLEDE GRØNTSAGER

En stor fælles salat med grillede grøntsager og kryddret, grillet kylling, alt sammen med et strejf af Mexico, er oplagt at servere på en grillaften. Server med tortillas, så grøntsager og kylling kan pakkes ind i pandekagen og spises.

INGREDIENSER

KYLLING

- 1 pakke brystfilet
- 2 spsk. taco krydderi
- 1 spsk. olie

TACO BOWL

- 1 stor majscolbe
- 4 friske chili
- 4 mini snackpeber (kan erstattes af peberfrugt skåret i kvarte)
- 2 modne avocado
- 200 g cherrytomater
- 1 krølsalat
- 2 store gulerødder
- 2 hele lime
- 1 bdt. frisk koriander
- 100 g rød cheddar i små tern
- 1 tsk. tørrede chiliflager
- 100 g nachos

TILBEHØR

TILBEREDNING

KYLLING

Læg brystfileterne i en frysepose, og tilsæt taco krydderi og olie. Luk posen til og vend det hele godt rundt, indtil krydderi og olie er godt fordelt på kyllingen. Læg kyllingestykkerne på grillen og steg 5-6 minutter på hver side - tilberedningstiden afhænger meget af hvor varm grillen er, så tjek at kødet er gennemstegt.

TACO BOWL

Læg majscolben på grillen og grill den ca. 25 minutter. Grill hele chili og snackpeber 3-4 minutter på hver side. Tilberedningstiden afhænger af, hvor varm grillen er.

Skær avocado i skiver og cherrytomater i halve. Pluk krølsalaten i mindre stykker. Skær gulerødderne i strimler eller lange spiraler.

Skær lime i både og hak koriander groft. Anret cheddar, avocado, salat, tomat, lime og koriander på et fad.

6-8 små tortillas
2 dl tomatsalsa
1 dl creme fraiche

Skær majsen i flager og fordel dem på salaten.
Skær kyllingebryst i skiver og læg dem midt på fadet. Drys med cheddar tern, chiliflager og nachos.

SERVERING

Server mexicansk taco bowl med tortillas, tomatsalsa og creme fraiche

TIP:

Salaten kan varieres med andre grøntsager og smager dejligt med sukkerærter, frisk spinat, peberfrugt eller grønne, lyndampede bønner.

I stedet for avocado skiver, kan salaten serveres med en super nem og grov guacamole af 2 avocadoer som moses med en gaffel sammen med 1-2 fed fintrevet hvidløg, 1 spsk. citronsaft og 1/2 tsk. salt.