



BRYSTFILET A LA CAPRESE MED KARTOFFELSPYD OG GRILLEDE ASPARGES

Tomatsalat med frisk mozzarella og basilikum er "fast inventar" til mange sommermiddage. Her serveres grillet kyllingebryst med en "tomat-salat-topping" og det giver en skøn smag til kyllingen, når den toppes med tomat, mozzarella, basilikum og lidt balsamico. Selvom smagene er italiensk inspirerede, så passer de perfekt til de dejlige danske asparges og kartofler.

INGREDIENSER

KYLLING

- 4 stk. brystfilet
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- Friskkværnet peber

CAPRESE – TOMAT SALAT TOPPING

- 1 kugle frisk mozzarella (125 g)
- 200 g cherrytomater
- 1 lille rødløg
- 1-2 spsk. balsamico glaze
- 1 bdt. basilikum

KARTOFFELSPYD MED ROSMARIN

- 6-8 mellemstore kartofler
- 4 store kviste frisk rosmarin
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 4 grillspyd

GRILLET ASPARGES

- 1 bdt. grønne asparges
- 1 tsk. olie

TILBEREDNING

KYLLING

Pensl brystfileterne med olie og drys med lidt salt og friskkværnet peber. Steg dem på grillen 3-4 minutter på hver side. Læg dem på en foliebakke og sæt den på grillen ved indirekte varme.

CAPRESE – TOMAT SALAT TOPPING

Skær mozzarella og cherrytomater i skiver, og hak basilikum groft. Skær rødløg i små tern.

Fordel mozzarella ovenpå kyllingestykkerne i foliebakken, og læg herpå tomat, basilikum og rødløg. Steg kyllingen på grillen 3-4 minutter. Tilberedningstiden kan variere meget og er afhængig af, hvor varm grillen er, så tjek altid at kyllingen er gennemstegt. Dryp med balsamico lige inden servering.

KARTOFFELSPYD MED ROSMARIN

Kog kartoflerne ca. 10 minutter og lad dem afkøle lidt. Skær dem i mindre stykker og fordel dem på 4 lange grillspyd sammen med kviste af frisk rosmarin. Pensl med olie og drys med salt og grill

SALAT

150 g blandet baby salat

Balsamico glaze

kartoffelspyddene ca. 10 minutter

GRILLEDE ASPARGES

Knæk bunden af de grønne asparges og pensl med olie. Grill dem ca. 5 minutter.

SALAT

Anret den blandet baby salat i en skål og dryp lidt balsamico glaze hen over.

SERVERING

Server kyllingen med grillede asparges og kartoffelspyd, samt en blandet salat med balsamico glaze.

TIP:

Balsamico glaze kan erstattes af en god pesto, som dryppes over kylling og tomat-salat-topping. Rør evt. pestoen med lidt olie og citronsaft/vand, så den bliver tyndere i konsistensen og lettere kan dryppes over.

Rosmarin kan erstattes af timian-kviste, eller en kombination af timian og rosmarin. Når kartoflerne er forkogte, så er de lettere at sætte på spyd og tilberedningstiden på grillen forkortes. Det gør også, at man kan variere ved at tilføje f.eks. cherrytomater, champignons eller peberfrugt i tern på spyddene sammen med kartoffelstykker.