



BBQ UNDERLÅR PÅ SPYD MED GRILLEDE BØNNER, HUMUS OG FATTOUSH SALAT

4 PERSONER

INGREDIENSER

KYLLING

1 pakke BBQ underlår på spyd

GRILLEDE BØNNER

300 g friske grønne bønner

1 spsk. olie

1/2 tsk. salt

1 forårsløg

HUMUS

250 g kikærter, drænet vægt (1 dåse)

1-2 fed hvidløg

2 spsk. olivenolie

1/2 tsk. stødt spidskommen

1 spsk. tahini (sesampasta)

1-2 spsk. citron- eller limesaft

1/2 tsk. salt

FATTOUSH SALAT

1 fladbrød

300 g tomater, store eller små

1 agurk

2 peberfrugter, rød og gul

1 rød løg

2 fed hvidløg

1/2 dl olivenolie

TILBEREDNING

Tilbered underlår på spyd efter anvisning på emballagen.

Nip bønnerne og kog dem i letsaltet vand 1/2 minut. Hæld straks koldt vand på, og lad dem dryppe godt af.

Flæk forårsløget på langs og blancher det hurtigt i kogende vand. Fordel bønnerne i 4 bundter og bind dem sammen med forårsløg. Pas på løgbåndet knækker nemt.

Spray bønnebundterne med olie, drys med lidt salt og grill dem 3-4 minutter ved høj varme lige inden servering.

Skyl kikærterne i koldt vand, dryp godt af og findel dem i en multihakker eller foodprocessor med hvidløg, olivenolie, spidskommen, tahini, citron- eller limesaft og salt. Smag til med ekstra citron og salt.

Skær tomat, agurk, peber og rød løg i mindre stykker eller tern. Vend dem i olie, citronsaft og citronskal. Drys godt med krydderurter. Grill fladbrødet, riv det i mindre stykker og vend det i salaten lige inden servering.

1spsk. citronsaft

1 tsk. fintrevet citronskal

1 spsk. dild

1 spsk. persille

1 spsk. mynte

Salt & peber

Server BBQ underlår på spyd med grillede
bønnebunder, humus og fattoush salat.