



## KYLLINGEDELLER PÅ SPYD MED SALAT OG PERSILLE-ÆRTEHUMMUS

2 PERSONER

Den perfekte madpakke til både store og små.

### INGREDIENSER

200 g mini kyllingedeller  
4 spyd

### HUMMUS:

100 g kogte kikærter, evt. fra dåse  
150 g ærter  
1 stor håndfuld bredbladet persille  
1 fed hvidløg  
1/2 tsk. spidskommen  
1 tsk. tahin  
1-2 tsk. citronsaft  
2 spsk. olivenolie  
Salt og peber

### GRØNTSAGER/TILBEHØR

1 rødløg  
1 tsk. salt  
1 stor håndfuld sprød salat fx frilice  
100 g majs  
150 g cherrytomater  
1/2 agurk  
1 potte brøndkarse  
2 små naanbrød eller pitabrød

### DRESSING:

1 spsk. citronsaft

### TILBEREDNING:

Fordel mini kyllingedellerne på to spyd.

Findel de skyllede kikærter i en multihakker sammen med ærter, persilleblade, hvidløg, spidskommen og tahin til en cremet hummus. Smag til med citronsaft, olivenolie, salt og peber.

Skær rødløget i tynde skiver og bland med salt.

Skær salaten i mindre stykker. Skær cherry tomater i kvarte og agurk i små tern.

Kom hummus i bunden af et glas, dernæst sprød salat og top med majs, agurk, cherry tomat og rødløg.

Bland citronsaft og olivenolie til en dressing og dryp lidt på salaten. Pynt med brøndkarse og server med kyllingespyd samt lunt naanbrød.

### TIPS:

Lav gerne en stor portion hummus, så er der til et par dage. Brug også hummus som dip til grøntsagsstavene til eftermiddagssnacken.

1 spsk. Olivenolie