



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 cherytomater
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 cherytomater i kvarte og agurk i små tern.

Kom hummus i bunden af et glas, dernæst sprød salat og top med majs, agurk, cherytomat 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