Oppskrift

Grillet kyllingspyd med frisk salat og kremet chilidressing



Saftige kyllingspyd med mye smak. Serveres med frisk salat, tomater og en kremet dressing som setter prikken over i-en på sommerens grillfavoritt.

1

Forbered kyllingspydene

Skjær PRIOR kyllingfilet i store, jevne biter. Tre bitene på spyd, pensle med litt olje og krydre med salt og pepper.

Husk å legge grillspydene i vann i forkant dersom du bruker grillspyd av tre.

2

Grill kyllingspydene

Grill spydene på middels høy varme til kyllingen er gyllen og gjennomstekt. Snu jevnlig for jevn stekeskorpe.

3

Lag dressingen

Bland crème fraîche, majones, sitronsaft, honning og chili. Smak til med salt og pepper.

4

Kutt opp og lag salaten

Skyll salaten godt og legg den på et fat. Del cherrytomatene i to, skjær rødløken i tynne skiver og fordel over salaten. Topp med friske basilikumblader.

5

Anrett og server

Fordel salat, tomater og rødløk på et fat. Legg kyllingspydene over og server med dressingen ved siden av eller dryppet lett over.

Serveringstips

Perfekt som enkel grillmiddag, eller server spydene med pitabrød eller focaccia for et mer mettende måltid.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 460g Enh

Ingredienser

Du trenger:

PRIOR Kyllingfilet	ca. 460 g
Olje til steking	1 ss
Salt & Pepper	
Grillspyd	

Salat

Hjertesalat	80-100 g
Cherrytomater	200 g
Rødløk	100 g
Basilikumblader	

Kremet chilidressing

Crème fraîche	1 dl
Majones	1 ss
Sitronsaft	1 ts
Honning	0,5 ts
Chiliflak	0,25 tc
Salt & Pepper	

Allergener

Melkeprotein inkl laktose

- Egg