Oppskrift

Grillet kyllingfilet med byggrynsalat og grillet asparges

Oppskrift på grillet kyllingfilet med byggrynssalat, grillet asparges, tomater og urter. Perfekt til grillmiddagen.

1

Slik gjør du

Start med å koke byggrynene inne på kjøkkenet. Ha byggryn og eplejuice i en kjele. Kok i ca 25 minutter til byggrynene er møre. Tilsett litt ekstra eplejuice hvis byggrynene koker tørre.

Dra kjelen av varmen og vend inn olivenolje. Avkjøl.

Vend inn tomater og urter i byggrynene.

Skrell aspargesen og kok dem i lettsaltet vann i 1 minutt. Avkjøl i rennende kaldt vann.

Pensle aspargesene med litt rapsolje og grill dem på direkte varme til de er gylne. Kutt aspargesen i grove biter og vend inn i byggrynsalaten. Smak til med salt og pepper.

2

Pensle kyllingfiletene med rapsolje og krydre med salt og pepper.

Grill kyllingfiletene på direkte varme til de er gylne på begge sider. Flytt filetene over på indirekte varme og la dem ligge til de har en kjernetemperatur på 63 grader. La kyllingfiletene hvile i fem minutter før de skjæres i fingertykke skiver.

3

Anrett byggrynsalaten på et fat og legg de ferdiggrillede kyllingfiletene oppå.

Tips!

Topp gjerne retten med friske urter før servering.

Del en sitron i to og grill dem med snittflaten med på direkte varme til de er gylne. Server sitronene ved siden av retten, og press over som saus.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	4 stk
Byggryn	2 dl
Eplejuice	5 dl
Olivenolje	4 ss
Asparges	2 bunter
Cherrytomat	200 g
Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)	
Rapsolje	1 dl
Salt & Pepper	

Allergener

- Gluten