

Oppskrift

BBQ-marinert kyllingfilet med grillet ananas



Oppskrift på grillet kyllingfilet med grillet ananas, spyd av grønnsaker og en frisk koriander dipp til. En skikkelig sommer middag og friskt tilbehør til grillet kylling.

1

Begynn med grønnsaksspyd

Del ananasen i fire båter eller tykke skiver. Rens og skjær grønnsakene i jevne biter og tre dem lagvis på grillspyd. Pensle spydene med olje og krydre lett med salt og pepper. Grill ananasen og grønnsakspydene gylne og møre.

2

Lag korianderdipp

Bland finhakket koriander med yoghurt og olivenolje. Smak til med limesaft og salt. Alternativt kan du kjøre blandingen i stavmikser.

3

Slik steker du filetmiks

Fordel filetene utover i aluminiumsformen og steke i ovn på 200 grader eller på grill i ca. 10 - 12 minutter.

Snu filetene underveis. Anbefalt kjernetemperatur er 68 grader.

La gjerne kjøttet hvile i 10 minutter etter steking.

Grilltid uten aluminiumsformen er ca 7 - 10 minutter på høy indirekte varme.

4

Servering

Server med grillet ananas, grønnsakspyd og korianderdipp.

Vel bekomme, fra PRIOR og Lise Finckenhagen.

Ingredienser

Dette trenger du

Prior kylling filetmiks 1 pk

Ananas	1 stk
--------	-------

Grønnsaksspyd

Rødløk 2 stk

Vårløk	4 stk (stilker)
--------	-----------------

Squash 1 stk

Søtpotet	4 stk
----------	-------

Solsikkeolje til pensling

Salt & Pepper	mengde etter ønske
---------------	--------------------

Grillspyd

Korianderdipp

Gresk yoghurt 1 dl

Olivenolje	2 ss
------------	------

Koriander 1 neve

Lime	0,5 stk
------	---------

Salt mengde etter ønske

Allergener

Melkeprotein inkl laktose