

Salat med grov chutney og kylling

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

Chutney + kylling + marinade

- 200 g frisk ananas
- 1 grøn peberfrugt
- 1 nektarin
- 1 rødløg
- 400 g kyllingebryst
- 2/3 dl olivenolie
- 2 spsk. brun farin
- 2 tsk. grov sennep
- godt med salt, peber
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. hvidløgpulver
- 1 økologisk lime (skal og saft)
- 2-3 spsk. sød chilisaUCE

Andet

- 1 dåse kikærter + lidt olie, salt og paprika
- 1 dl hvid quinoa
- 1 majscolbe
- 1 god håndfuld spidskål (lilla eller grøn)
- 1/3 af en agurk
- 10 cherrytomater
- 1 lille håndfuld frisk koriander
- lidt ekstra limesaft

Sådan gør du

1. Klargør grøntsager til chutney ved at fjerne skral fra ananas og løg, og rengøre peberfrugt og nektarin samt skære det hele i store stykker/både.
2. Bland marinaden sammen i en skål, den skal række til både kylling, chutney og som dressing til sidst.
3. Nu skal både grøntsager og kylling grilles, enten på en grill, en grillpande eller en bordgrill. Pensl med marinaden og sørg for det hele grilles godt igennem. Gem lidt af marinaden til sidst,

hvor du kan hælde det over salaten.

4. Kog quinoa og majscolber.
5. Dræn kikærter og steg dem på en pande i olie, krydr med salt, peber og lidt paprika.
6. Snit spidskål fint, snit agurk og cherrytomater også.
7. Når dine grøntsager er grillet færdige – hak dem groft
8. Når din kylling er stegt igennem, skær i skiver
9. Når majscolberne er kogt færdige, skær majs fra colberne.
10. Nu skal det hele anrettes (enten i små skåle, så man selv samler ved bordet eller i en stor skål som her): kom de forskellige elementer vedog top med den sidste rest dressing + ekstra limesaft.