

Smokey BBQ lår med bacon- spinat snurrer, krydret bønnesalat og citronstegte ris

4 Portioner

8 stk. lårmix Smokey BBQ krydderi

20 g gær

2 dl. vand

50 g smør

1 tsk. salt

100 g frossen spinat

100 g havregryn

250 g hvedemel

8 skiver bacon

200 g sorte bønner (sættes i blød i vand dagen før)

10 små tomater

2 forårsløg

1 stor moden avocado

2 spsk. persille

2 spsk. koriander

2 dl. majs

3 spsk. olie

2 spsk. limesaft

½ tsk. tørrede chiliflager

1 knivspids stødt spidskommen

1 tsk. honning

2 spsk. smagsneutral olie

4 dl. fuldkornsrís

200 g broccoli i meget små buketter

saft og skal af 1 citron

salt, peber



Tilberedning:

Tilbered lårmix efter anvisning på emballagen. Rør gær ud i vandet. Smelt smørret og tilsæt det sammen med salt. Hak spinaten meget fint og tilsæt det sammen med havregryn og ca. halvdelen af melet. Rør det hele godt sammen. Tilsæt resten af melet lidt efter lidt, indtil dejen ikke længere klister og ælt den godt igennem. Sæt dejen til hævnings ca. 40 minutter under et viskestykke. Del dejen i to stykker, og rul hvert stykke ud i et rektangel, ca. 25 x 30 cm. Fordel 4 skiver bacon på hvert stykke dej, og skær dejen i 4 strimler, så der ligger en baconskive på hver dejstrimmel. Sno dejen om sig selv, og fold så dejen midt på. Sno den derefter igen, og fortsæt indtil dejen til sidst danner en lille bolle. Sæt de færdige snurrer på bageplade beklædt med bagepapir, og lad dem efterhæve ca. 25 minutter. Sørg for, at dej-enderne er samlet under snurren. Pensl med lidt koldt vand og bag snurrerne i ovnen ca. 20 minutter ved 180°C.

Kog de udblødte bønner i letsaltet vand til de er møre, ca. 45 minutter. Hæld vandet fra, og lad dem afkøle. Skær tomater i tern, forårsløg i skiver og avocado i tern. Hak persille og koriander groft. Bland bønner, majs, tomat, forårsløg, avocado, persille og koriander godt.

Rør olie med limesaft, tørrede chiliflager, stødt spidskommen og honning.

Kog risene efter anvisning på emballagen og lad dem køle af. Opvarm olien på en pande, og steg ris og små broccolibuketter 4-5 minutter ved høj varme. Tilsæt revet skal og saft af citronen, og smag til med salt og peber.

Server Smokey BBQ lår med bacon-spinatsnurrer, krydret bønnesalat og citronstegte ris.