

1/2 kylling med BBQ, blåbærsalat og citrongrillede kartoffelskiver med ærte-dip

4 portioner

Ingredienser

Kylling

2 halve kyllinger med BBQ

Broccoli-blåbærsalat

1 broccoli
150 g spinat
1/4 cantaloup melon
100 g hindbær
100 g blåbær
25 g pistacie kerner
50 g feta

Dild-yoghurt

1 dl græsk yoghurt
1 spsk. mayonnaise
1 spsk. hvidvinseddike
1/2 dl. finthakket frisk dild
1/2 tsk. salt

Citrongrillede kartoffelskiver

4 bagekartofler
1 spsk. olie
1 tsk. fintrevet citronskal
1 tsk. salt

Ærte-dip

2 dl. ærter
1 spsk. frisk mynte
1 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
1 spsk. græsk yoghurt
1/2 tsk. salt
Friskkværnet sort peber



Tilberedning:

Kylling

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Broccoli-blåbærsalat

Del broccolien i små buketter og læg dem i et dørslag. Overhæld med kogende vand og lad dem dryppe af.

Skær spinaten i mindre stykker. Bland broccoli og spinat og læg det i et fad. Skær cantaloup melon i små stykker eller lav små kugler. Fordel melon, hindbær, blåbær og pistaciekerner over salaten. Smuldr feta over til sidst.

Dild-yoghurt

Rør græsk yoghurt med mayonnaise, hvidvinseddike, frisk dild og salt.

Citrongrillede kartoffelskiver

Skær kartoflerne i skiver og pensl med olie. Drys med citronskal og salt. Grill kartoffelskiverne til de er møre, ca. 10 minutter på hver side.

Ærte-dip

Giv ærterne et hurtigt opkog i letsaltet vand. Hæld vandet fra. Hak mynte og hvidløg og blend begge dele sammen med ærter, olivenolie, græsk yoghurt, salt og peber. Lad ærtedippen trække min. 10 minutter på køl inden servering.

Server kyllingen med broccoli-blåbærsalat, dild-yoghurt, citrongrillede kartofler og grøn ærte-dip.