

Kyllingeoverlår med BBQ, salat med bacon og jordbær samt rugbrøds-bruschetta

4 portioner

Ingredienser

Kylling

1 pakke kyllingeoverlår med BBQ

Spidskålssalat

1 dl. perlebyg
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
1 spsk. honning
1 tsk. salt

100 g bacon
½ rødt spidskål
100 g blandede babysalater
100 g friske jordbær
1 lille fennikel
50 g pekannødder
2 spsk. frisk kørvel

Syltede rødløg

2 rødløg
1 dl. hvidvinseddike
½ dl. vand
½ dl. sukker
1 tsk. salt

Bruschetta

4 skiver rugbrød
1 stor avocado (eller 2 små)
½ spsk. citronsaft
½ tsk. salt
Friskkværnet sort peber



Tilberedning:

Kylling

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Spidskålssalat

Kog perlebyg efter anvisning på emballagen og lad den afkøle. Rør olivenolie med citronsaft, honning og salt, og hæld marinaden over de afkølede perlebyg. Rør godt rundt, så marinaden fordeles og lad perlebyg marinere, imens salaten tilberedes.

Steg bacon sprødt på en pande og lad afkøle på køkkenrulle. Smuldr bacon i mindre stykker, når den er helt kold.

Snit spidskålen fint og vend den med babysalat. Skær jordbær i kvarte og skær fennikel i ultratynde strimler. Bland grøntsagerne sammen og drys med perlebyg og bacon. Pynt salaten med pekannødder og frisk kørvel.

Syltede rødløg

Skær rødløg i tynde både og kom dem i et lille glas. Kog hvidvinseddike, vand, sukker og salt op og hæld lagen over rødløgene. Lad rødløgene afkøle i lagen på køl inden servering, min. 30 min., gerne mere (kan fint laves en eller flere dage i forvejen og opbevares på køl).

Bruschetta

Skær rugbrød i mindre stykker eller udstik i f.eks. runde stykker. Rist skiverne på grillen, til de er sprøde.

Mos avocado med citronsaft og salt og top mosen op på brødkiverne. Pynt med friskkværnet sort peber og syltede rødløg.

Server de grillede kyllingeoverlår med BBQ med spidskålssalat og rugbrøds-bruschetta med avocado og syltede rødløg.