

# Stegt medister med blommechutney og couscous

4 personer

## Ingredienser

1 bk kyllinge medister  
Olie eller smør til stegning

## Blommechutney

300 g blommer, blå eller røde  
2 skalotteløg, groft hakket  
1 lille chilli  
4 spsk brun farin  
Saften af 1 lime  
2 kanel stænger  
25 g frisk ingefær  
2 spsk æbleeddike

## Couscous

3 dl couscous  
75 g ristede pinjekerner  
100 g tørret abrikoser i små tern  
1 tsk spidskommen  
Saften af 1 citron  
1 dl oliven olie  
Fint salt  
1 dl friske mynteblade, groft hakket

## Tilberedning

Skyl og halver blommerne, kom dem i en gryde med alle de øvrige ingredienser og lad det småsimre i 15 min., smag til. Kan med fordel laves dagen før.

Steg medisteren efter anvisning på pakken.

Kog couscous efter anvisning og lad det køle af. Bland pinjekerner, abrikoser, spidskommen, citronsaft, olie og mynte sammen med couscous, og lad det trække smag inden servering.

Server med stykker af medister og blommechutney til.



**Husk:** Steg medisteren i smør ved lav varme for at undgå den sprækker.