

## Marinert kylling på spidd



### Du trenger:

- 1 kyllingfilet pr pers
- Marinade (sitronskall, ingefær og olje),
- 2 lomper pr pers
- Grønnsaker etter eget valg, men tenker flest mulig farger!
- olje
- 1 eple
- ¼ agurk
- Litt gressløk
- 1 beger seterrømme
- 1 sitron
- grillpinner og aluminiumsfolie

Kyllingfilet strimles i 4-5 på langs (Gjør det gjerne hjemme og frys dem ned. Ta dem med rett fra fryser, så har du kjøle-element). Opptinte strimler legges i marinade fra frokost til lunsj/middag (eller minst ½ time).

**Marinade:** Olje, skall og saft av en sitron, fersk hvitløk/ingefær etter smak

**Rømmetopping:** Del en sitron i 2 og sett den med snittflaten ned på grillen til den er «svart» bland saften fra denne med 1 beger seterrømme og ha oppi 1/4 finhakket agurk, 1 finhakket eple og litt

**Grønnsaker i folie:** Grønnkål/el kinakål, rød paprika, cherrytomater, gulrotstrimler, selleristang, rødløk (det er faktisk helt greit å bruke en pose ferdig wok-blanding, det er enkelt og gir mindre rester) – litt olje. Et lite dryss salt om du må ha det, men bruk heller urter om du trenger mer smak. Pakkes inn i folie og legges på rist eller direkte på glørne.

**Kyllingen** tres på 2-3 grillspidd og grilles til de er passe brune og gjennomstekt

**Etter ca. 5-10 minutter er grønnsakene ferdig stekt.**

**Legg 1 lompe om gangen på grillen og varm den litt før du fyller på med kylling-strimler og grønnsaker. Legg på en god klatt rømmetopping og gjerne noen dråper gressløkolje – Nyyyt!**

Bønner/linser/kikerter kan varmes sammen med grønnsakene om du vil ha en fyldigere middag. Kjøpes ferdigkokte i små kartonger, skylles godt (gjern i sjøvann) før de varmes sammen med grønnsakene i folien.