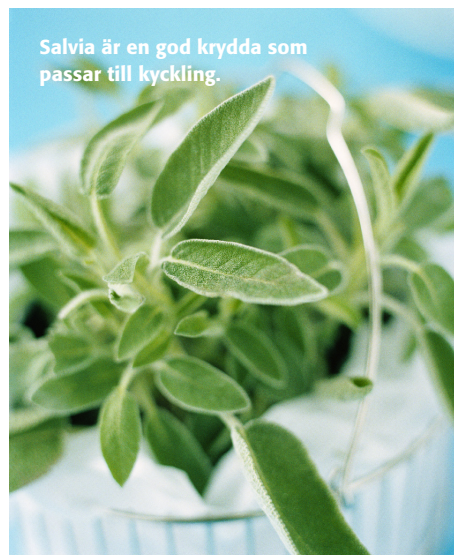


5 nya sätt med grillad

Med en saftig nygrillad kyckling är det lätt att fixa en frestande middag. Lägg till fräscha örter och grönsaker – och du får en god måltid till vardag eller fest.

AV LENA SÖDERSTRÖM FOTO ULRIKA POUSETTE KÖPSTÄLLEN SID 86



Salvia är en god krydda som passar till kyckling.



Förföriskt gott med nygrillad kyckling.

SPAGHETTI MED FÄRSK TOMATSÅS OCH KYCKLING

🕒 20 minuter

Färdiggrillade kycklingklubbor är bekvämt att köpa med sig hem. De kan enkelt skäras i fina portionsbitar.

4 portioner

280 g spaghetti
4 grillade kycklingklubbor
1/2 påse färsk babyspenat (à 80 g)
50 g fetaost (22 %)

SÅS

1 ask gula cocktailtomater (250 g)
1 ask röda cocktailtomater (250 g)
1 msk olivolja
1 tsk smör
1 tsk strösocker
1/2 tsk salt
1 krm nymald svartpeppar
1 tsk balsamvinäger
2 dl finstrimlad persilja

- 1. Sås:** Halvera tomaterna och fräs dem 2–3 min i olja och smör. Tillsätt sockret och fräs ca 1 min. Smaka av med salt, peppar och vinäger. Blanda i persilja.
- 2.** Koka pastan enligt förpackningen, låt den rinna av i durkslag och blanda den med spenaten.
- 3.** Bena ur kycklingklubbarna och skär dem i portionsbitar.
- 4.** Fördela pastan, kycklingen och tomat-såsen i varma tallrikar. Toppa med smulad fetaost. Mal över lite extra svartpeppar.

NÄRING PER PORTION 545 kcal

13 g fett, 46 g protein, 61 g kolhydrater



Disktrasa från Svenskt Hantverk, trancheringsbestick och fågelsax från Cordon-Bleu.



Tomaterna ska förvaras i rumstemperatur, då smakar de allra bäst.

kyckling

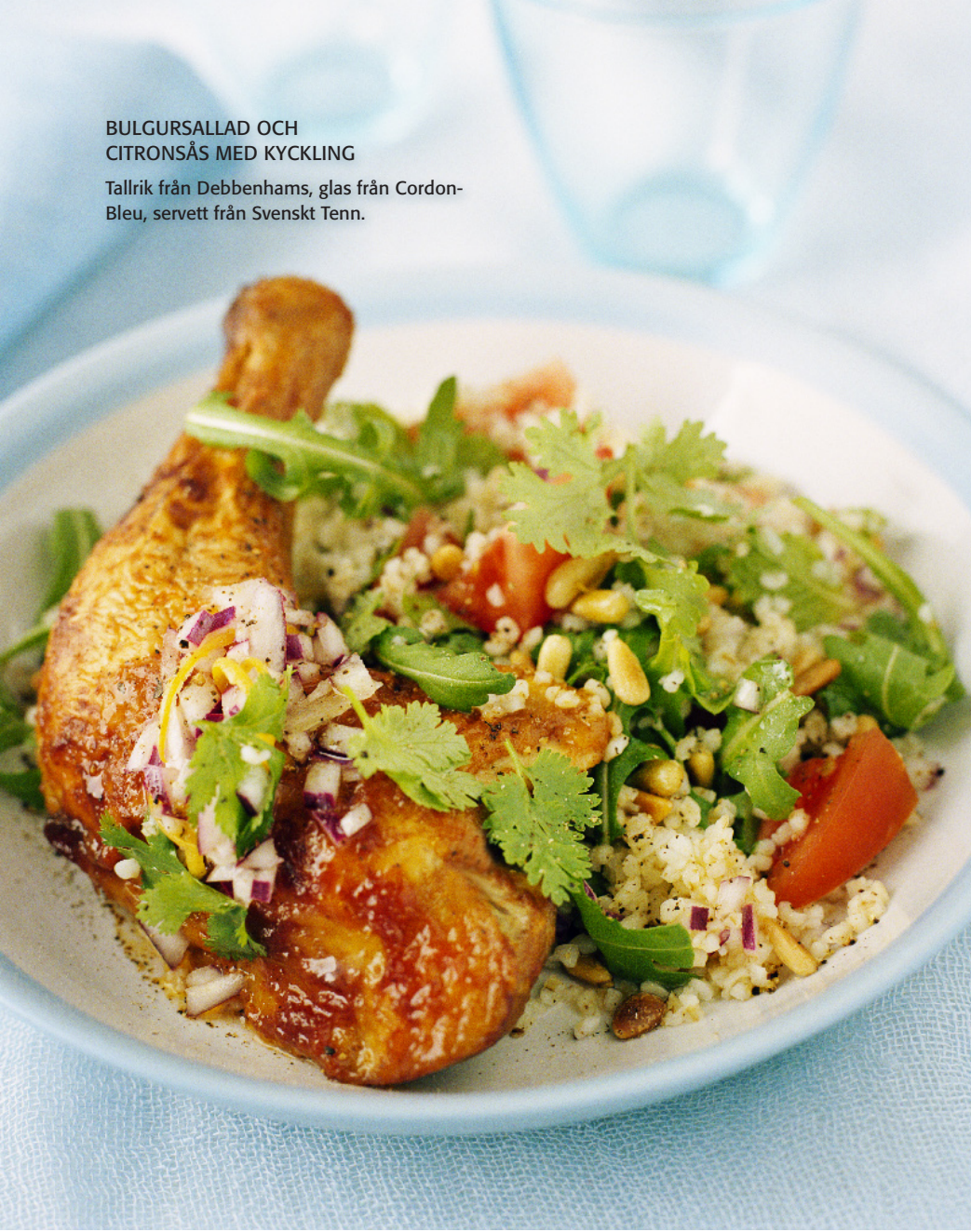


SPAGHETTI MED FÄRSK TOMATSÅS OCH KYCKLING
Pastatallrik från Åhléns, gaffel från À la carte antik.

Nykockt pasta, söta småtomater och krispiga spenatblad är oemotståndligt gott till den grillade kycklingen

BULGURSALLAD OCH CITRONSÅS MED KYCKLING

Tallrik från Debbenhams, glas från Cordon-Bleu, servett från Svenskt Tenn.



BULGURSALLAD MED CITRONSÅS OCH KYCKLING

🕒 25 minuter

Bulgur kan bytas ut mot den finkornigare couscousen.

4 portioner

SALLADSSÅS

- 1 citron, finstrimlat skal + saft
- 2 msk olivolja
- 1 liten finhackad rödlök
- 1 krm salt

SALLAD

- 3 tomater
- 2 dl bulgur
- 1 påse rucola (ca 80 g)
- 1 dl grovstrimlade myntablad
- 4 msk rostade pinjenötter
- 1/2 tsk salt

- 2 krm nymald svartpeppar
- 1 grillad kyckling

GARNERING

koriander- eller persiljeblad
nymald svartpeppar

1. Blanda ihop ingredienserna till sallads-såsen.
2. Skär tomaterna i bitar.
3. Koka bulgur enligt förpackningen och blanda med tomater, rucola, mynta och nöter. Häll över salladssåsen. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera salladen med kycklingen delad i portionsbitar. Garnera med korianderblad. Mal över lite extra svartpeppar.

NÄRING PER PORTION 483 kcal

15 g fett, 40 g protein, 45 g kolhydrater

POT AU FEU MED GRILLAD KYCKLING OCH TORGGRÖNSAKER

🕒 45 minuter

Nu är det hög tid att laga pot au feu!. Både torgstånd och grönsaksdiskar lockar med härliga vårprimörer från länderna runt Medelhavet.

4 portioner

- 500 g färskpotatis
- 1 knippe färska morötter (250 g)
- 1 knippe färska lökar (250 g)
- 1 knippe sparris (200 g)
- 100 g sockerärter eller sockerbönor
- 2 hönsbuljongtärningar
- 2 msk rapsolja
- 2 dl vitt matlagningsvin
- 1 dl vatten
- 2 krm nymald vitpeppar
- 1/2 kruka timjan
- 1 grillad kyckling

TILL SERVERING

4 skivor fullkornsbröd

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Borsta potatisen. Skala morötterna. Ansa lökarna. Ansa och bryt sparrisen i bitar. Ansa sockerärterna. Lagg potatis, morot och lök i en ugnssäker form. Smula över buljong-tärningarna, ringla över olja, vin, vatten och peppar. Rör om så att allt blandas. Lagg på timjankvistarna.
3. Tillaga mitt i ugnen ca 30 min. Rör om 2–3 gånger under tiden.
4. Dela kycklingen i bitar och lagg ner tillsammans med sparris och sockerärter i formen. Blanda allt och lät stå ytterligare 10–15 min tills grönsakerna är mjuka. Servera med gott fullkornsbröd.

NÄRING PER PORTION 540 kcal

13 g fett, 40 g protein, 56 g kolhydrater

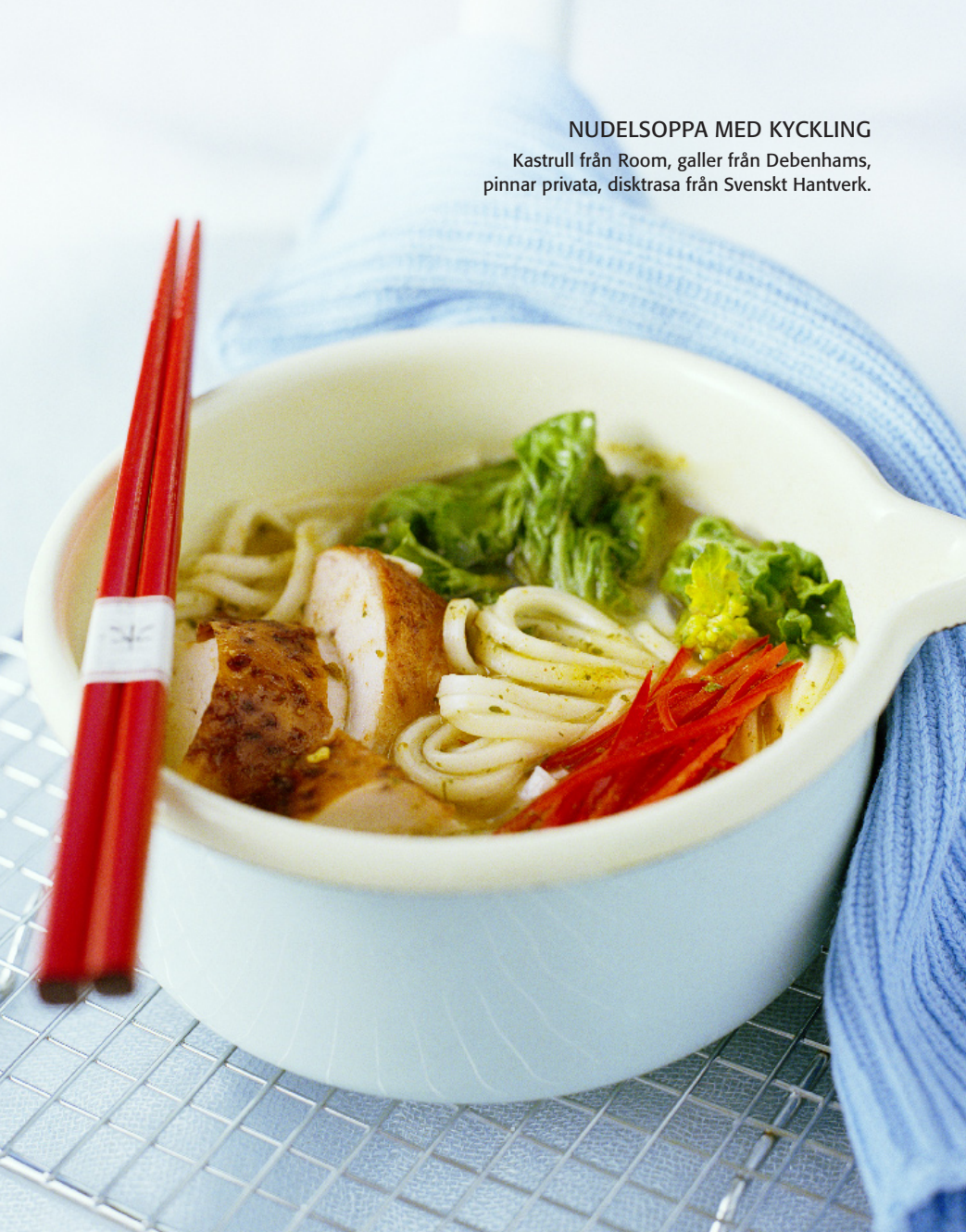
Tips! Koka bulguren i förväg, och häll över salladssåsen. Låt svalna och förvara i kyl. Blanda ner grönsakerna strax före servering.



POT AU FEU MED GRILLAD KYCKLING OCH TORGGRÖNSAKER

Ugnssäker form från NK Glas, Porslin och Kök, bestick från Cordon-Bleu, disktrasa/grytlapp från Svenskt Hantverk. Skärbräda privat.

Ta vara på primörerna – färsk sparris och späda morötter – himmelskt goda till nygrillad kyckling



NUDELSOPPA MED KYCKLING
Kastrull från Room, galler från Debenhams,
pinnar privata, disktrasa från Svenskt Hantverk.

NUDELSOPPA MED KYCKLING

 **20 minuter**

Bara fem ingredienser gör den goda soppan med asiatiska förtecken extra lättlagad. Hittar du ingen pak soi går det bra med salladskål eller mangold.

4 portioner

- 1 grillad kyckling
- 200 g nudlar
- 10–12 små pak soi (300 g)
- 1 röd spansk pepparfrukt
- 1 påse Tom Yumsoppa (Santa Maria)
- 1 liter vatten

1. Bena ur, ta bort skinnet och skär kycklingen i bitar.
2. Koka nudlarna enligt förpackningen, skölj i kallt vatten och låt dem rinna av i durkslag.
3. Ansa och skär pak soi i bitar. Ansa, dela, kärna ur och strimla pepparfrukten.

4. Blanda soppmixen med vatten. Lägg i kycklingbitar, nudlar och pak soi och låt allt bli genomvarmt. Garnera med strimlad pepparfrukt.

NÄRING PER PORTION	479 kcal
7 g fett, 42 g protein, 60 g kolhydrater	

Samma grönsak har ibland många namn. *Pak soi* kallas även *bok choy* eller *pai tsai*. På kinesiska betyder *tsai* (mandarindialekt) och *choy* (kantonesiska) 'grönsak'. *Pai tsai* betyder 'vit grönsak'. *Pak soi* påminner om mangold men även salladskål som den är släkt med.

KYCKLINGSALLAD FRÅN GEORGIEN I PITABRÖD

 **20 minuter**

Kycklingröran blir bäst om den får vila över natten så att alla smaker kommer fram. Men den kan också serveras direkt. Servera som huvudmål i pitabröd eller bjud på buffébordet med grillade tunnbröds- eller pitasnittar och oliver.

4 portioner

- 1 grillad kyckling

SÅS

- 5 schalottenlökar
- 1 msk rapsolja
- 2 dl valnötskärnor
- 1 tsk mald koriander
- 1 krm cayennepeppar
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 3 dl ljummet vatten eller hönsbuljong
- 1/2 msk pressad citron
- 1/2 tsk salt
- 2 krm nymald svartpeppar

GARNERING

- 2 krm paprikapulver
- 1/2 dl grovhackade valnötskärnor
- 10 korianderblad

TILL SERVERING

- 1 litet sallatsblad eller strimlad isbergsallad
- 4 pitabröd

1. Skala, hacka löken och fräs den mjuk i stekpanna med olja.
2. Mixa lök och valnötskärnor. Tillsätt kryddorna, vitlöken och hälften av vattnet, kör till en slät massa. Späd med resten av vattnet, lite i taget, till en tjock sås, smaka av med citronsaff, salt och peppar.
3. Bena ur och skär kycklingköttet i centimeterstora bitar. Lägg dem i ett djupt fat och häll såsen över. Strö över paprikapulver. Garnera med grovhackade valnötskärnor och korianderblad.
4. Servera röran med sallad i pitabröd.

NÄRING PER PORTION	448 kcal
18 g fett, 38 g protein, 32 g kolhydrater	



KYCKLINGSALLAD FRÅN GEORGIEN I PITABRÖD
Tallrik från Room, plastbestick från Carin & Carl, fyrkantig skål privat.

Krämig kycklingröra med fräscha salladsblad och tuffa kryddor som cayenne och koriander