

Græske kyllingespyd (kyllinge souvlaki)

(4 personer)

Det skal du bruge:

2 store eller 3 mindre kyllingebrystfileter (ca. 450 g)

Marinade:

½ citron

1 fed hvidløg

1 spsk. olivenolie

1 tsk. tørret oregano eller 1 spsk. frisk

½ tsk. salt

peber

4 spyd

Sådan gør du:

Skær kyllingekødet i tern ca. 2 x 2 cm.

Pres saften af den halve citron.

Pres hvidløget.

Bland ingredienserne til marinaden sammen f.eks. i en plastikpose.

Kom kødet i, og lad det marinere i køleskab i ca. ½ time, gerne længere.

Sæt kødet på spyd. Hvis det er træspyd, kan du lægge dem i vand, mens kødet trækker.

Grill spyddene på en grill eller i ovnen ved 200 C i ca. 10 min., til kødet er gennemstegt. Vend spyddene.

Servering:

Server tzatziki, grøntsager og brød eller kartofler til kyllingespyddene.

Variation:

Oregano kan erstattes af timian og/eller mynte.

Du kan anvende magert grisekød i tern f.eks. skinkekød i stedet for kylling. Fisk som laks eller tun er også lækkert til spyddene.

Opbevaring:

Du kan fryse kyllingespyd, rå eller tilberedte.

Tip:

Steg grøntsager og kartofler på grillen sammen med kyllingespyddene.

Du kan stege spyddene på en pande evt. en grillpande i stedet for på havegrill eller i ovn.

Hvis du vil have kraftigere citronsmag, kan du tilsætte reven citronskal til marinaden.

Pr. person:

Energi 650 kJ/155 kcal

Fedt 5 g - Kulhydrat 1 g - Protein 25 g

Kulhydrat pr. 100 g 1 g

