

- 10 port
- Kyckling, Huvudrätt, Budget

bild saknas

ASIATISK BARBECUEKYCKLING

Ingredienser

1,5 kg kycklingfile
3 msk grillkrydda
3 klyftor vitlök
1 st chili, röd
3 msk olivolja
2,5 st lime (*Saften*)
1 dl vatten
1 kruka koriander

Gör så här

- Sätt ugnen på 175 grader. Skär filéerna i 3 delar på längden. Krydda med grillkrydda runt om.
- Skala och finhacka vitlöken. Kärna ur och finhacka chilifrukten. Fräs vitlök och chilifrukt i oljan i en kastrull. Ta av kastrullen från värmen, tillsätt lime och vatten.
- Stek kycklingen, eller grilla i grillpanna, så att den får stekyta. Lägg över den i en ugnssäker form och häll över vitlöks- och chilioljan.
- Tillaga kycklingen i ugnen tills den är genomstekt, 8-12 minuter beroende på storlek. Strö över koriander precis före servering.