

inköpslistan.se

Av: Erik Mattsson

- 3 port
- Kyckling, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

GRILLAT KYCKLINGBRÖST MED TOMAT- OCH BASILIKS

Ingredienser

3 st kycklingfile
4 st tomat
2 klyftor vitlök
1 kruka basilika *(2 msk)*
3 msk olivolja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Grönsaks-couscous

3 dl couscous
1 st lök, gul
1 st morötter
50 g rotselleri
1 st salladslök
1 msk olivolja

Gör så här

Cous-cous:
Skala moroten och sellerin och fintärna dem.
Skala och fintärna löken.
Putsa salladslöken och skiva den.
koka cous cousen efter anvisningar på paketet.
Fräs löken i olja. Tillsätt sellerin och mörtterna, låt fräsa en stund. Blanda allt med cous cousen och tillsätt den finskivvade salladslöken.

Kyckling:
Banka ut kycklingbröstet eller dela på mitten utan att skäraigenom helt och vik ut som en fjäril.
Grilla i en grillpanna.
Klyfta under tiden tomaterna, ta ev. ur kärnorna samt tärna köttet.
Skala vitlöken och finhacka den.
Hacka basilikan och blanda alla ingredienserna.
Slå på olivolja och smaka av med salt och peppar.
Lägg upp kycklingen på tallrik och serveria med salsan och grönsakscouscousen.