

inköpslistan.se

Av: Susanna Tunberg

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

KYCKLINGSPETT MED MANGOGLAZE

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 msk olivolja
8 st grillspett

Glaze

1 dl mango chutney
2 msk honung, flytande
1 msk soja
1 msk sesamolja
1 tsk sambal oelek

Gör så här

Skär kycklingfiléerna i strimlor. Trä upp dem på grillspetten. Ha gärna dem i trä så de kan brytas till "rätt" storlek. Låt gärna spetten ligga i vatten en stund innan de ska användas så de inte fattar eld i pannan eller ugnen.
Pensla kycklingspetten med olja.
Stek eller grilla dem runt om tills de är genomstekta.

Blanda samman ingredienserna till glazen i en kastrull. Värm försiktigt.
Vid servering så skedar du över lite glaze på kycklingspetten.
Servera en nudelsallad, strips eller bara en grönsallad