

- ▮ 4 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Fest



*bild saknas*

## 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