

Grillspyd med Halloumi ost og asparges



 15 min.  281 kcal  SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Halloumi-osten blødes op i koldt vand. (Det reducerer indholdet af salt i osten).

Skær de træagtige ender af på aspargesen. Skær aspargesstænglerne i halve. Bring vand tilsat salt i kog i en pande og kog aspargesene i nogle minutter. Hæld kogevandet fra og skyl aspargesene kort i iskoldt vand.

Lad halloumien dryppe af og skær den i 8 lige store strimler. Sæt 2 halloumiskiver og 6 aspargesstykker på hvert spyd. Bland alle ingredienser sammen til dip'en.

Gril halloumi-asparges-spydene i ca. 2-3 minutter på begge sider, indtil osten er varm. Anret spydene på tallerkner og fordel appelsindip'en over. Pynt med salat eller karse.

Ingredienser til 4 portioner

500 g	friske grønne asparges
250 g	Halloumi-ost

Dip

2 spsk	appelsinjuice
1 tsk	revet appelsinskal
1 spsk	hvidvinseddike
2 spsk	olivenolie
1/4 tsk	salt
friskkværnet	sort peber
10 dråber	SteviaSweet Flydende

Serveres med

Opblødte træspyd
små salater eller karse

Næringsværdi per portion

281	kcal
1179	kJ
17	g Protein
6	g Kulhydrater
21	g Fedt