

Kyllingespyd med spidskåls- og ærtesalat



 50 min.  314 kcal  SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Læg træspyddene i blød i koldt vand. Skær kyllingefileterne på langs i tynde strimler. Rør ingredienserne til marinaden sammen, og hæld halvdelen af den over kyllingestrimlerne. Bland godt, og lad dem trække i marinaden i 30 minutter. Imens laves spidskålssalaten.

Fjern de yderste blade på kålen. Skær kålen i fire stykker, og fjern den hårde stok. Snit kålen i tynde strimler. Rør ingredienserne til dressing sammen med den fintsnittede dild. Kom dressing og ærter ned til kålstrimlerne, og bland godt. Lad salaten trække i køleskabet og tilbered spyddene imens.

Tænd ovnen på 250 °C. Put kyllingestrimlerne på spyd, og læg dem på en bageplade. De steges øverst i ovnen i cirka 10 minutter, eller indtil kødet er mørt. Pensl de færdige kyllingespyd med resten af marinaden, og nyd dem sammen med kålsalaten.

Ingredienser til 4 portioner

Kyllingespyd

500 g	kyllingebrystfilet
2 spsk (50 g)	neutralt jordnøddesmør
1/2 dl	kokosmælk
1/2 tsk	stærk chilipasta
1	limesaft
1/2 tsk	salt
20 dråber	SteviaSweet Flydende

Spidskålssalaten

300 g	spidskål
100 g	ærter (friske eller frosne)
100 g	kvark (evt. fromage frais)
1 tsk	dijonsennep
2 spsk	frisk dild
10 dråber	SteviaSweet Flydende
1/2 tsk	salt
	friskkværnet sort peber

Næringsværdi per portion

314	kcal
1318	kJ
39	g Protein
10	g Kulhydrater
13	g Fedt