



Nordisk Poké Bowl

Jeg er vild med bowls. Pokébowls, mexibowls, bare bowls med det hele i et. Her i en nordisk efterårsversion med det bedste fra sæsonen toppet på perlebyg.



[Bedøm opskrift](#)



Ingredienser

4 pers.

- 1 **hokkaido**
- Olivenolie
- Salt
- 4 dl perlebyg
- Salt
- 2 majs
- 1 bundt **forårsløg**
- 2-4 kyllingebryster

Dressing:

- 1 dl kærnemælk
- 1 spsk. mayonnaise
- 2 tsk. citronsaft
- ½ fed hvidløg, fint revet
- 5 dråber tabasco/syrlig chilisaUCE
- salt og peber
- 1 spsk. fint hakket **forårsløg**-top

Tilberedning

- 1 Skrub hokkaido. Skær top og bund af og flæk det. Skrab kernerne ud.
- 2 Skær græskarret i både, bred dem ud på en bageplade og dryp dem med lidt olivenolie og krydr dem med salt.
- 3 Bag dem møre i den varme ovn i ca. 35-45 minutter.
- 4 Kog perlebyggen mør – det tager ca. 20 minutter. Afdryp den.
- 5 Damp majs i lidt kogende, saltet vand i 2-3 minutter.
- 6 Snit den hvide del af løgene og skær rødderne af. Snit toppen og gem den til servering.
- 7 Gnid løg og kylling med olivenolie og grill begge dele på en varm grillpande. Krydr med salt.

Dressing

- 1 Rør en dressing af kærnemælk, mayonnaise, citronsaft, hvidløg, tabasco, salt, peber og lidt fint hakket forårsløg.

Servering

- 1 Anret perlebyg i store skåle.
- 2 Top med græskar, skiver af kylling, majskernel, grillet forårsløg, løgtoppe og dressing og servér straks.



Tip

Du kan sagtens spise skrællen på hokkaido. Skrub derfor inden du bager den.

