



## Kyllingespjyd med friske krydderurter

Til børnefødselsdag, picnicurv på stranden en sommerdag, til havefest, ja, de egner sig til rigtig mange sammenkomster, disse små delikate kyllingespjyd, både hjemme og til når man er på farten.



[Bedøm opskrift](#)



# Ingredienser

4 pers.

4 kyllingebrystfileter

8 **milde halverede udkernede røde chili**

3 spsk soja sauce

3 spsk citronsaft

2 tsk sesamolie

2 fed presset hvidløg

2 tsk finthakket ingefær

½ dl **frisk rosmarin**

½ dl frisk oregano

1 spsk brun farin

## Tilbehør

Ris, grøn salat eller evt. couscous-salat med frisk mynte og hakkede mandler.

*Opskrift og billede er venligst udlånt fra bogen "Rollinger og Roulader"*

# Tilberedning

- 1 Skær kyllingebrystfileterne i tommelfingertykke strimler.
- 2 Bland sojasauce, citronsaft, sesamolie, hvidløg, ingefær, rosmarin, oregano og farin i en skål og læg kyllingestykkerne ned i marinaden. Lad dem marinere tildækket med folie i mindst 1 time i køleskabet, gerne natten over.
- 3 Sæt strimlerne på træspid og sæt et lille stykke chili fast i bunden. Steg spiddene på en meget varm grillpande eller grill i haven om sommeren. Lad dem stege ca. 2-3 minutter på hver side, eller indtil kødet er gennemstegt.

