



## Kyllingespyd med broccolisalat

Grill spyddene på en varm grillpande, og der er hurtig hverdagsmad på tallerkenerne. Brug en rest kogte ris til salaten, der er smækfyldt med sommergrøntsager.



[Bedøm opskrift](#)



30 min

Jun – Sep

Dagligt grønt

Lav på gluten

# Ingredienser

4 pers.

4 kyllingebrystfileter

2 tsk **tørret timian**

1 spsk olivenolie

Salt og peber

1 **broccoli**

60 g ris (svarende til 150 g kogte ris)

4 **tomater**

1 bundte **forårsløg**

1 håndfuld krydderurter fx dild, purløg eller persille

1 dl creme fraiche

1 spsk mayonnaise

1 tsk grovkornet sennep

## Næringsindhold pr. 100g

Energi	94 kcal
Energi	393 kJ
Kulhydrater	5.1 g
Kostfibre	1.3 g
Fedt	4 g
Proteiner	8.8 g

*Opskrifter og styling: Lone Kjær, Foto: Henrik Freek*

# Tilberedning

- 1 Skær kyllingefileterne i strimler. Fordel kyllingen på spyd, pensl med olien og drys med timian. Krydr spyddene med salt og peber.
- 2 Del broccolien i buketter og damp den under låg i ca. 3 minutter. Kasser kogevandet, hæld koldt vand over broccolien og afdryp.
- 3 Skær tomaterne i både, snit forårsløg og hak krydderurterne.
- 4 Rør cremefraiche med mayonnaise og sennep og smag til med salt og peber.
- 5 Vend broccoli med ris, tomater, forårsløg, krydderurter og dressing.
- 6 Grill kyllingespyddene i ca. 3 minutter på hver side.
- 7 Servér med broccolisalat.



## Tip

I stedet for kogte ris kan salaten tilberedes med fx kogt pasta, kerner, bulgur eller couscous.

