

Kyllingekebabs med mango salsa og couscous salat

4 personer

Ingredienser:

600 g kylling inderfilet
2 tsk olie
2 spsk sojasauce
Salt og peber
Træspid

Couscous salat med hakket grønt

2 dl couscous
3 dl bouillon
500 g tomater
2 spsk olie
Mynte

Mango-salsa

2 modne mango
1 rødløg
½ agurk
Mynte
2 tsk frisk ingefær
2 spsk sød chilisaucé
1 lime
1 tsk sukker

Tilberedningstid: ca. 35 min.



1. Dup kyllingekødet tørt med køkkenrulle. Skær det evt. i mindre stykker. Vend kødet i olie og sojasauce og drys med lidt salt og peber.
2. Steg kødet på alle sider på en varm pande til det er netop gennemstegt - ca. 14 min. i alt.

Mango-salsa

3. Skræl imens mangoerne. Skær skiver fra begge sider, da der er en stor flad sten i midten. Skær frugtkødet i tern. Snit rødløget fint. Skær agurken i gennem på langs, fjern kernerne med en teske og skær agurken i 2-3 mm tynde skiver. Hak mynteblade og gem 1/3 til couscous-salaten.
4. Riv 1-2 tsk ingefær. Bland det hele. Tilsæt chilisaucé og 2 spsk limesaft samt sukker og evt. salt og peber. Hold igen med chilisaucén, hvis du ønsker salsaen mindre stærk.

Couscous salat med hakket grønt

5. Kog 3 dl vand tilsat bouillonterning. Hak imens tomaterne fint. Kom couscousen i en skål, hæld kogende bouillon over. Læg stanniol over og lad couscousen trække til den har opsuget væden - ca. 4 min.
6. Rør couscousen løs med en gaffel og bland tomater og resten af mynten i. Smag til med salt og peber.
7. Sæt kyllingestykkerne på spid og servér med salsa og salat.

Tip: Kebabs kan også laves på grill, men spiddene bør ligge i koldt vand i forvejen, så de ikke brænder så let på grillen.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](http://www.danishmeatassociation.com).

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2211KJ (526 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	575	137	26
Kulhydrat	1039	247	47
Fedt	597	142	27