

Kyckling med sesamglaze och varm grekisk sallad

Äntligen fredag och fredagsmys! Var helt slut efter dopet i söndags. Kom inte ur soffan varken måndag och tisdag. Nu har energin äntligen börjat komma tillbaka.

Packade ihop oss och åkte ut till stugan när Stefan slutade jobbet. Grillade kyckling i det fina vädret. Till det åt vi varm grekisk sallad. Så gott!



Kyckling med sesamglaze och varm grekisk sallad

4 personer

4 kycklingfiléer

Salt & peppar

Glaze

1/2 dl soja

1 tsk vitvinsvinäger

1 tsk sesamolja

2 msk sweet chili-sås
1 msk sesamfrön
1/2 dl farinsocker

Grekisk sallad

4 stora tomater
1 röd paprika
1 gul paprika
1 rödlök
1 paket fetaost
Isbergssallad
2 msk balsamvinäger
Salt & peppar

Blanda ingredienserna till glazen i en kastrull. Sjud på svag värme till en simmig konsistens och låt svalna. Detta tar cirka 10 minuter.

Skär tomater och paprika i halvstora bitar och rödlöken i tunna båtar eller skivor. Skär fetaosten i kuber.

Salta och peppra kycklingfiléerna och lägg dem på grillen. Grilla 2–3 minuter på vardera sidan. Pensla med glaze och grilla ytterligare någon minut, akta så att det inte blir bränt. Pensla på lite mer glaze om du vill.

Hetta upp lite olivolja i en stekpanna eller kastrull. Lägg i tomater, paprika, rödlök och fetaost. Fräs på högsta värme i max 1 minut. Tillsätt balsamvinäger och smaka av med salt och peppar. Skär kycklingen i skivor. Lägg upp på tallriken; först sallad, sedan de varma grönsakerna och till sist kycklingen. Toppa kycklingen med chiliringar och färsk koriander.