

## Marinerad kycklingfilé med quinoasallad och fetasås

Tittar in med ett middagstips från igår. Efter all god mat och dryck i Liverpool blir det nu nya tag med hälsosam mat måndag-torsdag. Lyx på helgen kommer vi nog aldrig att tumma på.



## Marinerad kycklingfilé med quinoasallad och fetasås

### 4 personer

600 g kycklingfilé

### Marinad

2 msk olivolja

2 msk balsamvinäger

2 krm sambal oelek

0,5 tsk svartpeppar

Salt

### Quinoasallad

1,5 dl kokt quinoa  
1 grönsaksbuljongtärning  
3 dl vatten  
15 oliver  
1 liten rödlök  
2 tomater  
1 dl persilja, färsk eller fryst  
1 msk olivolja  
2 msk färskpressad citronsaft  
1-2 krm sambal oelek

**Fetasås**

1,5 dl turkisk yoghurt eller liknande  
50 g fetaost, 10 % fett

**Tillbehör**

Isbergssallad

Skär kycklingfiléerna i långsmala bitar, ca 2-3 bitar per filé. Blanda marinaden och låt kycklingen marinera ungefär en timme.

Koka quinoan i grönsaksbuljongen enligt anvisning på förpackningen. Hacka oliver, rödlök, tomater och persilja. Vispa samman olivolja, citronsaft och sambal oelek. Blanda ihop allt. Quinoasalladen går bra att servera både ljummen och kall.

Smula fetaosten och blanda med turkisk yoghurt. Smaksätt med salt och peppar. Stek eller grilla kycklingen.

Servera med till exempel isbergssallad och strö lite hackad rödlök på toppen.