

Kycklingspett i ugn - lika goda som på grillen

Fick en sån längtan efter att kunna börja grilla ute. Den här maträtten var det närmaste jag kunde komma den känslan. Och grillspetten är faktiskt, om inte lika goda, i alla fall näst intill lika goda som de man gör på grillen.





Kycklingspett och melonsalsa

4 personer

1 kg potatis

2 msk olja

1 tsk salt

2 msk färsk timjan eller oregano, eller 1 tsk torkad

Kycklingspett

800 g kycklinglårfileer

2 msk olja

1 msk kinesisk soja

1 tsk salt

½ tsk grovmald svartpeppar

Melonsalsa

600 g melon, gärna blandade sorter

2 salladslökar

½ rödlök

1 röd chilipeppar

2 msk olivolja

2 msk pressad lime





Gör så här: Sätt ugnen på 225°. Tvätta potatisen och skär i mindre bitar. Blanda den med olja, salt och timjan i en bunke. Rosta den mitt i ugnen ca 35 minuter.

Melonsalsa: Skala melonen och skär i småbitar, strimla salladslökarna och hacka rödlöken. Dela chilin och skrapa ur kärnorna. Strimla den. Blanda allt med olja och limesaft.

Kycklingspett: Blanda olja och soja. Skär köttet i bitar och trä upp dem på grillspett. Pensla köttet med oljeblandningen. Grilla dem ca 5 minuter per sida på het grill eller i ugnen på 225°. Snurra dem då och då. Kontrollera att de är genomstekta. Salta och peppra.

Servera spetten med melonsalsan och den ugnstrostade potatisen.

Inspirationen kommer från [Matmagasinet](#).