



Oppskrift

Kyllingfilet med grønnsaker og urteyoghurt



Sommer er tid for grilling av deilige råvarer i sesong. Prøv dette gode tilbehøret til grillet kyllingfilet med en frisk og kremet fetaostkrem og urteyoghurt.

1

Slik gjør du

Bland olivenolje med hakket hvitløksfedd, sitronzest og saft i en bolle så har du dette klar til pensling av grønnsaker og kylling.

Fyr opp grillen og ha noe godt i glasset mens du deler opp grønnsaker. Kutt nykål i båter, del småløk på langs, bruk hel vårløk og brekk av endene på aspargisen.

2

Fetaostkrem og urteyoghurt

Lag fetaostkrem og urteyoghurt – eller nøy deg med kun en av de. Fetaost vendes med crème fraiche til en grov krem også strør du over hakkede urter. Urteyoghurt lager du enkelt ved å kjøre alle ingredienser til en slett krem med stavmikser.

3

Grill kylling og grønnsaker

Legg kyllingfilet og grønnsaker på grillen og ha over litt salt og pepper. Pensle med sitronolje og vend til grønnsakene er møre og kyllingen gjennomstekt. Del en sitron og grill den også. Godt som ekstra sødme over retten til slutt. Husk å la kyllingen hvile litt så bevarer du saftigheten.

4

Server

Server kyllingfilet og grønnsaker med de gode dressingene.

Pynt gjerne fatet med spiselige blomster fra hagen!

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	4 stk
Hvitløksfedd	3 stk
Sitron (saft og revet skall)	1 stk
Sitron	1 stk
Olivenolje	1 dl
Kål	1 stka
Asparges	1 bunt

Fetaostkrem

Fetaost	1 blokk
Crème fraîche	0,5 boks
Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)	1 neve

Urteyoghurt

Yoghurt naturell	3 dl
Lime (saft og revet skall)	1 stk
Basilikum	1 stk
Hakket gressløk	1 stkblad

Du trenger

Fetaostkrem

Urteyoghurt

Bladpersille

1 stk

Hvitløksfedd

2 fedd

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose