

# Apelsinmarinerad kyckling med couscoussallad och yoghurtsås.

Ljuva, ljumma sensommarkvällar. Visst är de ändå fina. När dagens hetta har lagt sig och man kan sitta ute länge och njuta av en god middag. Men när man avverkat ett par sommarveckor kan det vara kul att variera sin grillning, för visst är det så att man lätt faller in i gamla hjulspår och grillar det man alltid brukar grilla?

Därför tänkte jag idag bjuda på grillade kycklingspett som fått ligga och dra länge i en apelsin- och ingefärsmarinad. Det ger kycklingen massor av god smak och passar perfekt att lägga på grillen. Kycklingen serverar jag tillsammans med en couscoussallad och en fräsch kall yoghurtsås. Perfekt mat efter en varm sommardag!



4 PORTIONER



50 MIN

Kyckling och annan fågel

Grillat

Sallader

## Apelsinmarinerad kyckling

### Ingredienser:

800 g kyckling utan ben  
1 dl apelsinjuice

1/2 dl olja  
2 cm ingefära  
1 msk flytande honung  
salt & svartpeppar  
2 limefrukter  
8 grillspett

**Gör så här:**

1. Skär ner kycklingen i tunna skivor. Lägg i en bunke och slå över apelsinjuice och olja.
2. Finriv ingefäran och strö över tillsammans med flytande honung, salt och svartpeppar. Låt marinera i ett par timmar.
3. Blötlägg grillspetten om du använder spett av trä. Skiva limen tunt. Trä upp marinerad kyckling varvat med skivor av lime på spetten.
4. Grilla på indirekt värme tills kycklingen fått fin färg och är genomstekt.

## Couscoussallad

**Ingredienser:**

4 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning  
1 msk olja  
4 dl couscous  
1 granatäpple  
65 g mangold

**Gör så här:**

1. Blanda vatten, buljong och olja i en kastrull. Låt koka upp.
2. Tillsätt couscous och rör om. Lägg på locket och låt stå och dra i 10 minuter.
3. Låt couscousen svalna helt. Blanda i granatäpplekärnor och mangoldblad.

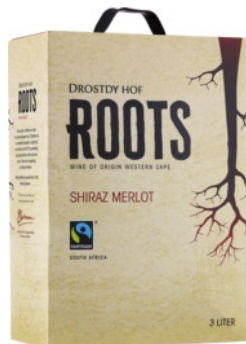
## Kall yoghurtsås

**Ingredienser:**

3 dl matlagningsyoghurt  
olivolja  
1/2 lime  
salt  
svartpeppar  
1 gurka

**Gör så här:**

1. Blanda yoghurt med olja, saften från 1/2 lime, salt och svartpeppar.
2. Hyvla eller skär gurkan riktigt tunt och blanda i den. Låt stå minst 30 minuter innan servering.



## Roots Drostdy-Hof Shiraz Merlot, Fairtrade, 3000ml, box

Systembolagsnummer: 12038

199,00 kr

Bärig aningen rökig doft med inslag av svartvinbär, skogsbär, gräs och vaniljiga ektoner. Generöst fruktig smak och mjuka tanniner. Utmärkt till matiga kycklingrätter precis som denna.

### Se också



### Att välja vin till olika rätter på kyckling.

Vilket vin du ska välja till kyckling beror på hur du tillagar, kryddar och smaksätter den. Här får du tips på vilka vintyper som passar till olika rätter.

[Läs mer](#)



### Asiatisk kycklingsallad med jordnötsdressing.

Recept på en smakrik kycklingsallad med smak av ingefära, chili och jordnötter.

[Läs mer](#)

---



## Hel citronkyckling i ugn.

En saftig och supergod citronkyckling som tillagas i ugnen - enkelt och gott! Vi bjuder också på ett tillhörande vintips.

[Läs mer](#)

---

Utskrift