

# Grillet Kyllingspyd med Tabouleh

**Tilberedelsestid:** ca. 30 min. + ca. 20 min. ovntid

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Kylling i strimler
8 stk	Grillspyd
4 dl	Couscous
1 stk	Citron
0,5 stk	Agurker
3 stk	Tomater
1 bdt	Frisk mynte
1 stk	Rødløg
1 fed	Hvidløg
4 tsk	7 krydderier

	DET SKAL DU SELV HAVE
	Olie til marinade
4 spsk	Olivenolie
8 dl	Vand (dl.)
	Salt & Peber
	Olie

## Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader.

Læg grillspydene i vand og lad dem trække lidt (gerne op til en time). Dette gøres for at de ikke brænder.

Lav en marinade af lidt olie, presset hvidløg, 7 krydderier samt lidt salt og peber. Vend kyllingen sammen med marinaden. Lad kødet trække i min. 10 minutter. Du kan med fordel marinere kyllingen dagen før. Rør gerne lidt rundt ind imellem. Sæt kyllingekødet på grillspydene og pensel dem med lidt olie og bag dem i ovnen på en bageplade med papir ved 200 grader i ca. 20 minutter. Vend dem undervejs.

Til Tabouleh koges vandet til couscous og hældes i en skål. Tilsæt ca. 1 tsk salt og couscous. Lad derefter couscous trække i ca. 10 minutter til den er nok. Hæld evt. overskydende vand fra og skyl den i koldt vand.

Rør evt. rundt et par gange.

Rens og snit agurk, tomat og rødløg i meget fine tern. Lav en dressing af olivenolie og citronsaft, salt og peber. Skyl og hak mynten meget fint. Vend grøntsager og mynten i dressingen sammen med den afkølede couscous.

Lad gerne couscous trække lidt inden du serverer den.

Servér kyllingspyd sammen med tabouleh.  
Velbekomme.