

Kyllingefilet med Grillede Grøntsager & Humus

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

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
2 stk	Rødløg
2 stk	Squash
3 stk	Peberfrugter
2 stk	Auberginer
4 stk	Kyllingefileter
1 bg	Tahin
1 ds	Kikærter
1 stk	Lille løg
1 stk	Citron
1 fed	Hvidløg
2 tsk	Spidskommen

	DET SKAL DU SELV HAVE
	Salt & Peber
8 spsk	Vineddike
2 tsk	Honning
6 spsk	Olivenolie til Humus
	Fedtstof til stegning
4 spsk	Olivenolie

Tilberedning:

Rødløg pilles og skæres i strimler. Squash, peberfrugt, aubergine og rødløg skæres i tynde skiver. Læg grøntsagerne i en foliebakker eller på en bageplade. Drys med salt og dryp med olivenolie. Grill til de er brune eller bag dem i ca. 20 minutter. Vend dem undervejs.

Tag grøntsagerne af varmen og skær dem i mindre stykker. Lad dem køle af.

Lav en dressing af vineddike, honning, salt og peber. Tilsæt evt. lidt vand. Bland dressingen sammen med de grillede grøntsager.

Steg kyllingefiletten på en pande ved middelvarme i ca. 4-5 minutter på hver side.

Lav en humus ved at hælde væsken fra kikærterne og hæld dem i en blender. Tilsæt olivenolie, løg, tahin, citronsaft, spidskommen samt hvidløg. Blend det til en lind masse. Smag til med salt og peber.

Servér kyllingefilet med de grillede grøntsager og humus.

Velbekomme.