

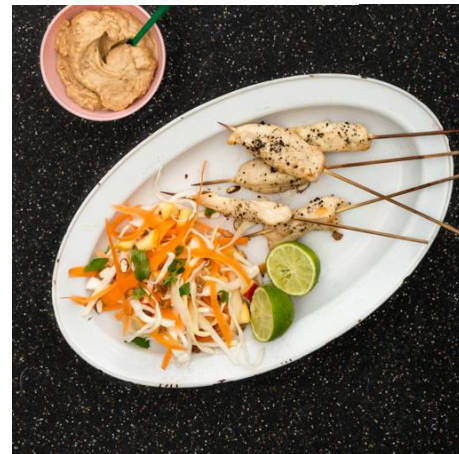
# Kyllingesticks med peanutbutter-dip og råkostsalat

4 personer

## Ingredienser:

### Peanutbutter-dip:

- 6 spsk peanutbutter
- Saft af ¼ citron
- 3 spsk soja
- 1 dl kokosmælk
- 1 fed hvidløg
- Evt. ½ dl vand



### Råkostsalat:

- 2 æbler
- 300 g rød- eller hvidkål eller spidskål
- 300 g gulerødder
- 300 g pastinakker
- Salt og peber
- Saft fra ¼ citron eller 1 spsk æbleeddike
- 2-3 spsk olivenolie
- 30 g mandler

### Kyllingesticks:

- Træspyd
- Ca. 500 g kyllingebrystfilet
- 3 spsk olivenolie
- Salt og peber
- 1 lime eller citron

## Tilberedning:

### Peanutbutter-dip:

Rør peanutbutter, citronsaft, soja og kokosmælk sammen i en lille gryde. Pil hvidløg og pres det med en hvidløgspresser. Kom det ned til de andre ingredienser i gryden. Rør det sammen og kog blandingen op på komfuret. Kog det i et par minutter.

Smag, om du synes, dippen skal have mere soja og citron. Juster evt. konsistensen med lidt vand, hvis du synes, den er for tyk.

### Råkostsalat:

Skyl æbler og kål og fjern evt. grimme blade. Del kålen gennem stokken og fjern den. Snit kålen i tynde strimler. Skær æblerne over i kvarter, fjern kernehuset og skær æblet i små tern.

Skyl og skrub gulerødderne og pastinakkerne eller skræl dem. Skræl gulerødder og pastinakker i lange fine bånd med en tyndskræller eller riv dem på et rivejern.

Bland alle grøntsagerne i en skål og drys med salt og peber.

Vend citronsaft eller æbleeddike og olie i.

Tænd for en kogeplade, sæt en lille pande på og rist mandlerne ved middel varme i ca. 5-7 minutter, til de er gyldne. Rør rundt i dem undervejs, så de ikke brænder på.

Lad mandlerne køle af og hak dem groft.

Drys de grofthakkede mandler over salaten.

#### **Kyllingesticks:**

Tænd ovnen på 180 grader.

Læg træspyddene i blød i en skål med vand, så de ikke brænder i ovnen.

Skær kyllingekødet i lange strimler.

Pensl kødet med olie og sæt det på træspyd.

Krydr med salt og peber.

Læg grillspyddene på en plade med bagepapir og steg dem i den varme ovn i 10-12 minutter, til de er gennemstegte. Der skal komme gennemsigtig væske ud, når du prikker i kødet med en gaffel.

Dryp saft fra lime eller citron over kødet.

#### **Servering:**

Servér de varme kyllingesticks på et fad med peanutbutter-dip i en skål til at dyppe i.

Spis den sprøde råkostsalat eller anden salat til.

**TIP:** Vær ikke bange for at lave en stor skål råkostsalat. Den er fremragende at have med i madpakken dagen efter.

Kilde: Mit Kokkeri