

Yoghurtmarinerad kycklingfilé med couscous och tzatziki

4 kycklingfiléer (ca 600 g)

Marinad

3 dl naturell yoghurt
(eller 2 dl matlagingsyoghurt)
2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
1 tsk ingefära
1,5 tsk Garam Masala
1 krm röd chili eller cayennepeppar
1 tsk gurkmeja

Tzatziki

3 dl naturell yoghurt
(eller 2 dl matlagingsyoghurt)
¼ gurka
1 liten vitlöksklyfta
1 tsk olivolja
salt
svartpeppar

Couscous

½ finhackad gul lök
1 tsk curry
1 tsk sambal oelek
3 dl vatten
1 tsk salt
3 dl couscous
2 msk smör
200 g wookgrönsaker

Skär filéerna på längden i mindre bitar.

Om du använder naturell yoghurt ska den rinna av i ett melittafilter i ca 20 minuter.

Blanda till marinaden.

Blanda ner kycklingen och marinera i minst 4 timmar.

Riv gurkan grovt och lägg den på ett fat och salta lite över.

Om du använder naturell yoghurt ska den rinna av i ett melittafilter i ca 20 minuter.

Pressa vitlöksklyftan och rör ner den och olivoljan i yoghurten.

Krama ur vattnet ur gurkan och rör ner den.

Smaka av med salt och peppar och ställ in i kylan.

Fräs upp wookgrönsakerna i lite olja.

Trä upp kycklingen på fuktade grillspett och grilla på stark värme i ca 10 min.

Vänd efter halva tiden så att båda sidor får fin färg.

Fräs den finhackade löken i lite olja i en ganska stor kastrull.

Tillsätt curry, sambal, vatten och salt och koka upp.

Blanda ner couscousen och ta kastrullen från värmen.

Låt stå och svälla några minuter tills all vätskan absorberats.

Blanda ner smöret.

Blanda couscousen med wookgrönsakerna och servera till kycklingspetten och tzatzikin.