

# MARINEREDE KYLLINGESPYD

En herlig ret til grillen eller ovnen. Kan varieres i det uendelige, men vi har nogle dejlige forslag du kan prøve.

•

Til



- 300 g kyllingefilet eller kyllinginderlår
- 2 spsk olie eller flydende stegemargarine
- 4 spsk ketchup
- 2 spsk brun farin
- 1 spsk paprika
- chilipulver efter smag

Evt. grøntsager såsom:

- 100 g champignoner skåret i skiver
- 1 peberfrugt skåret i mundrette stykker
- 1 1/2 rødløg skåret i både
- 100 g cherrytomater

Bland olie/margarine, ketchup, farin og krydderier sammen til en marinade. Skær kyllingen i mindre stykker, så de passer på et spyd. Lad kyllingestykkerne trække i marinaden i minimum 1 time i køleskabet. Hvis du bruger grillspyd af træ, lægges de i vand, så der ikke går ild i dem, hvis de skal tilberedes på grillen.

Sæt de marinerede kyllingestykker på spyddene. Du kan enten lave spyd kun med kylling, eller spyd med skiftevis kylling, champignon, peberfrugt, rødløg og tomat.

Grill kyllingespdydene ca. 12-14 minutter på grillen (vend undervejs) eller i ovnen ved 200 grader.