

# Marinerte kyllingspyd med thaisalat

I dag har vi debutert som engasjerte idrettsforeldre. Vår eldste sønn har begynt på allidrett og i den anledning ble vi beordret ut som hjelpere på allidrettens høstdag. Jeg møtte opp med stål i blikket og drapert i ull. Hva ventet meg? Fotballdommer? Lengdehoppmåler? Skihoppinstruktør? Sambandsansvarlig? Nope! Jeg ble satt til å flippe hamburgere i utendørskafeteriaen. Oh, the ironi. Burgerfrua på allidrettens dag. (Det komiske er at jeg hadde planlagt hjemmelagede burgere i kveld, så nå flipper jeg de også, as we speak).

Tidligere i uken lagde jeg derimot denne thaisalaten, med tilhørende kyllingspyd. Magert, tasty og enkelt. I love it.

## **Kyllingspyd:**

*ca 400-500 gram kyllingfilet og eller svinefilet, i biter*



**Marinade:**

*3 fedd hvitløk, finhakkede*

*1 ts malt koriander*

*0,5 ts malt spisskummin*

*1 ts karripulver*

*1 ss brunt sukker*

*2 ss solsikkeolje*

*1 ss fiskesaus*

*0,5 ts sambal oelek (chilipure) eller litt finhakket chili*

Bland alle ingredienser til marinade i en brødpose og ha i kyllingen. Knøvl alt godt sammen og la stå i kjøleskapet så lenge du kan og gjerne over natten. Når du er klar med salaten, så steker du kyllingen i olje i ganske varm panne og så kan du tre den på spyd når den er ferdig stekt. (Er det sommer, ka du jo grille hele spyd, men nå er det høst, dessverre).



**Thaisalat:**

*Bruk grønnsaker du har eller liker, mitt forslag:*

*1-2 lange røde paprika, i skiver eller strimler*

*3-4 gulerøtter, i skiver på skrå*

*1 liten rødløk i tynne skiver*

*1 håndfull sukkererter, skåret på skrå*

*1 håndfull bønnespirer*

*1 agurk, fjern frøene/innmaten og del i tynne skiver*



**Dressing:**

*1 1/2 lime, saften*

*2 ss søt chilisau*

*1 ss brunt sukker*

*0,5 finkuttet rød chili*

*en god neve finkuttet koreander*

*to ts fiskesaus (Nam Pla)*

*noen dråper eplecider eddik*

*peanøtter til servering+evt limebåter*

Bland alle ingredienser til dressingen og smak deg evt frem med mer sukker eller lime. Ha alle ingrediensene til salaten i en bolle og bland godt. Legg så salaten på tallerkener, ha over dressing og peanøtter og server med varme kyllingspyd.



Jeg <3 thaimat





Fineste allidrettsgutta!