

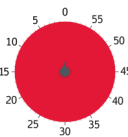
Sudræn grillspjót með kjúkling



Meðal erfitt



Fyrir fjóra (4)



60 mínútur

● Hráefni:

● Úrbeinuð kjúklingalæri



● Caj P honey grillolía



● Rauðlaukur



● Paprika



● Ferskur ananas



● Grillspjót



Tekið af:
www.gotteri.is



Eydís Hulda Jóhannesdóttir
Porvaldur Heiðar Guðmundsson

Áhöld sem þú átt að nota



Grill



Matskeið



Grilltöng



Grillpensill



Eldfastmót



Bretti og hnífur



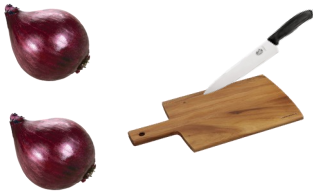







Skálar



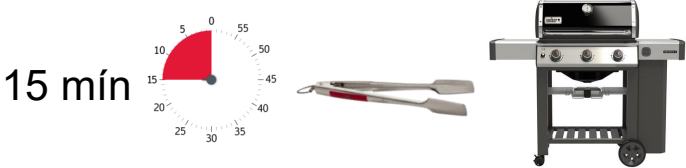



Grillspjót

1		Setjið vatn í eldfastmót og leggið grillspjótin í að minnstakosti 1 klukkutíma.
2	1 pakki	Skerið 1 pakka af úrbeinuðum kjúklingalæri.
3	3 bita	Gott að skera hvern bita í þrjá parta og setjið í skál.
4	8 msk	Mælið 8 matskeiðar af grillolíunni og hellið yfir kjötið.
5		Veltið kjötinu uppúr olíunni og geymið í minnsta kosti klukkustund.



6	2 stk			Skreið tvo rauðlauka í bita og setjið í skál.
7	2 stk			Skerið tvær paprikur í bita og setjið í skál.
8	1/2 stk			Skerið ferskan ananas í bita og setjið í skál.
9				Þræðið papriku, lauk, ananas og kjúkling á spjótin.
10				Kveikið á grillinu og leyfið því að hitna uppí meðal hita.



11		Grillið spjótin í 15 mínútur og ekki gleyma að snúa spjótunum.
12		Pennslið spjótin með grillolífunni á meðan þið eruð að grilla.
13		Leggið spjótin á grillið og grillið í 5 mínútur.
14	Hvílið spjótin í 5 mínútur eftir að þið takið það af grillinu.	Þegar kjötið er grillað er gott að leyfa því að standa í 5 mínútur áður en byrjað er að borða.
14		Berið fram með dressingu, grilluðum mais og fersku salati.

