

Tirsdag: Hjemmelavet kyllingeburger med humus

Kylling

600 gr. kyllingebryster
Salt og peber

Fremgangsmåde: Brun kyllingebrysterne af og krydr dem med salt og peber.
Læg kyllingebrysterne i et ildfast fad og sæt dem i en 180-200 gr. varm ovn i 12-15 min.

Guacamole

3 modne avocadoer	Ca. 1/2 lime (saften)
2 fed hvidløg	Evt. lidt frisk chili
Ca. 1/3 tsk. Spidskommen	Salt & peber

Fremgangsmåde: Avocadoerne skæres over på midten og stenene tages ud. Med en spiseske tages avocadokødet ud af skallerne og kommes i en skål sammen med presset/ finthakket hvidløg. Med et piskeris eller en gaffel moses avocado og hvidløg til en lind mos. Tilsæt citrussaft og spidskommen, rør grundigt og smag til med salt og peber. Man skal dog være opmærksom på, at guacamole ikke kan tåle at stå alt for længe, da den bliver brun. Hvis man har lyst, kan man sagtens "peppe" sin guacamole lidt op med lidt friskhakket chili.

Humus

150 gr. kogte kikærter	1/2 lime (saften)
1 dl. olie	1/2 tsk. stødt spidskommen
2 fed hvidløg	1 dl. vand
1/2 tsk. tahina (sesampasta)	Salt og peber

Fremgangsmåde: Blend kikærterne med hvidløg, olie, tahina, limesaft og spidskommen.
Til sidst tilsættes vandet lidt ad gangen og humusen blendes så glat, man nu ønsker. Smag til med salt og peber (evt. lidt mere limesaft).

Burgerboller

Burgerbollerne lunes efter anvisning på pakken. Har man tid/ lyst til at bage selv, ligger der en god opskrift på burgerboller på den alm. Kreamor hjemmeside ☺

Fyld

Lav et fad med tomater, agurker, avocado og rødløg i skiver samt salat (jeg bruger gerne rucola).

