Grillad kycklingfilé med quinoasallad

sön, 30/05/2010 - 19:56 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.21
Sitter i stugan o myser, lite småkallt... men det får mig ända att tänka på grillning och vad gott man kan äta till det. Förra sommaren gjorde jag en supergod quinoasallad som jag vill dela med mig av. Inspirerad av ica.se. Om du vill läsa mer om quinoa, bläddra längst ner.

Grillad kycklingfilé med quinoasallad
4 portioner (?? pp/port)

4 st kycklingfiléer
2 msk olja
en liten bit färsk ingefära
1 färsk chili
2 vitlöksklyftor
1 msk balsamicovinäger
2 tsk honung
1 msk sweetchili sås
salt o peppar

Mixa olja, ingefära, chili o vitlök. Blanda i resten av ingredienserna. Lägg filéerna i en plastpåse och marinera i den mixade röran. Låt gärna kycklingen ligga i marinaden några timmar.

2 dl quinoa (jag föredrar den röda)
4 dl vatten
1 röd lök
200 g fetaost, 16% (själv använder jag den färdigkubade som är 3%)
250 g cocktailtomater
75 g rucolasallad
2 msk vinäger (balsamico blir supergod)
6 msk olivolja (går att minska om man vill ha vinägretten magrare)
2 msk färsk hackad oregano (funkar även med torkad, men färsk blir godare)
salt o peppar

Skölj quinoan väl. Koka den i vattnet, gärna smaksatt med buljong, enligt anvisningar på paketet. Skala och skiva löken tunt. Skär tärningar av osten (om du inte använder färdigtärnad). Skölj tomaterna och rucolan, dela tomaterna i halvor. Blanda ingredienserna till vinägretten väl. Blanda alla ingredienser i en skål och vänd till sist ner vinägretten.

Grilla kycklingen, antingen i grillpanna eller på grillen, tills kycklingen har en innertemp på c:a 74 grader. Servera salladen till den grillade kycklingen.

Smaklig spis!

Hämtat från Wikipedia:
Mjölmålla eller **quinoa** (Chenopodium quinoa) är en ört som växer vilt i Sydamerika. Växtens frön är ätliga och ett bra val av födointag med tanke på deras näringsvärden. Quinoa finns i många olika färger och storlekar. Vanligast är vit, röd och svart men det finns också blå quinoa.

Quinoa började odlas av Inka-indianerna i Sydamerika. Det anses att en av anledningarna till att Inka-riket blev så stort är att de åt quinoa som är väldigt näringsrik och innehåller nästan allt människor behöver.

Quinoa kan användas precis som ris eller couscous i alla sorters rätter, och smakar ganska neutralt, som ris ungefär.

När man tillagar quinoa är det bra att först skölja den under rinnande vatten och sedan koka den med dubbelt så mycket vatten som quinoa. Man sköljer quinoan eftersom det finns bitterämnen (saponiner) i skalet som går bort när man sköljer. Om man inte sköljer quinoan kan smaken bli lite bitter, men det är inte farligt. Lagom med saponiner är faktiskt nyttigt. När man kokar quinoan ser det ut som att fröna får svans, vilket är helt normalt och beror på att grodden lossnar vid kokning.

Quinoa har en mindre släkting som kallas canihua som också är ätlig.

Näringsinnehåll
Ungefärligt näringsvärde för quinoa (per 100g):
* Energi 1350kJ/320kcal
* Kostfibrer 13g
* Proteiner 14g (högvärdigt)
* Kolhydrater 53g varav 4g sockerarter
* Fett 5g
* Natrium 21 mg
* Kalcium 70 mg
Quinoa har lågt Glykemiskt index (GI)

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/grillad-kycklingfil-med-quinoasallad

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept