



Hotwings med spansk salat

4 personer

Ingredienser:

20 stk. hotwings

Spansk salat:

2 bokser kikerter

100 g. soltørkede tomater i olje

140 g. machengo ost skåret i små terninger

3 spsk. oliven olje

3 spsk. sitronsaft

1 håndfull frisk basilikum

Salt og pepper

Varm hotwings i ovnen på 190 grader i 12-15 minutter.

Bland alle ingrediensene til salaten sammen og smak til med salt og pepper.

Server salaten med de varme hotwings.



Vikingkøller med grillspyd

4 personer

Ingredienser:

4 stk. vikingkøller

4 tynne skiver ananas

Grillspyd:

8 grillspyd

16 små kokte poteter

16 stk. squash

16 stk. rød paprika

Salt og pepper

Frisk finhakket persille

Varm kjøllene etter anvisning på pakken (de kan også grilles).

Fordel grønnsakene på grillspydene, pensle med litt olivenolje og grill dem til de er møre. Dryss overpersille, salt og pepper - pensle evt. med litt BBQ saus.

Grill ananasskivene og server vikingkøllene med grillspydene.



Fetasalat til 3 typer grillpølser

4 personer

Ingredienser:

100 g. skylt salat for eksempel grønn krøllsalat eller små babysalater

185 g. feta i terninger

350 g. vannmelon skåret i terninger

150 g. oliven med stein

1 rødløk skåret i tynne strimler

1 håndfull grovt hakket bredbladet persille

200 g. halve cherry tomater

Olivenolje

Salt og pepper

Bland salaten med rødløk, oliven og halve cherry tomater.

Dryss over vannmelon, fetaost og grovt hakket bredbladet persille. Smak salaten til med olivenolje, salt og pepper.



Italiensk Fauzia med marinert melon

Forrett til 4 personer

Ingredienser:

16 tynne skiver italiensk Fauzia

Marinert melon:

400 g. melon skåret i terninger for eksempel galia og honningmelon

1 spsk. olivenolje

1 spsk. sitronsaft

Evt. 2 tsk. sherry

Salt og pepper

Frisk basilikum

Brødkrutonger:

100 g. hvitt brød skåret i terninger

4 spsk. olivenolje

Salt

Bland brødet sammen med olivenolje og salt.

Stek krutongene i ovnen på 200 grader i ca 20 minutter.

Bland alle ingrediensene til melonsalaten sammen, smak til med salt og pepper.

Legg skinkeskivene sammen med melonsalaten - pynt med ekstra basilikum og server.



Grillspyd med linser, spinat og sennepsdressing

4 personer

Ingredienser:

8 grillspyd med kylling

Sennepsdressing:

1 spsk. olivenolje

3 spsk. hvit balsamico

Salt og pepper

Linsesalat:

350 g. kokte grønne linser

100 g. skylt babypinac

100 g. reddiker skåret i tynne skiver

1 håndfull frisk dill

Varm grillspydene i ovnen eller på grillen.

Pisk sammen alle ingrediensene til dressingen og smak til med salt og pepper.

Linser, babypinac, reddiker og sennepsdressing blandes sammen. Dryss over frisk dill, salt og pepper.

Legg linsesalaten pent ved grillspydene og server.