



Beskrivelse

BBQ-marinade:

Kom alle ingredienserne op i en skål og rør marinaden til den er blank. Smag den til chili, cayennepeber og salt.

Vend kyllingen i marinaden og lad den trække heri - evt. natten over.

Læg træspydene i vand. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft. Sæt to inderfileter på hvert spyd og læg dem side om side på en bageplade med bagepapir. Bag dem ca. 20 minutter - vend dem evt. undervejs.

Ingredienser

12 kyllingeinderfileter

BBQ-marinade:

3 spsk. brun farin

3 spsk. olie

3 spsk. tomatketchup

1 spsk. balsamico

1 spsk. soja

1 tsk. løgpulver

1 tsk. paprika

Chilipulver

Evt. cayennepeber

Salt

6 træspyd