

BBQ andespyd med granatæbledrys

2 berberi andebryster

1 dl barbecuesauce

2 spsk sesamfrø

Kerner fra ½ granatæble

2 spsk solsikkefrø.

1 lille potte persille

1 lime



Skær andebrysterne i store tern, og kom dem på 4 grillspyd. Rør 1 spsk sesamfrø sammen med barbecuesauce, og smør spyddene med halvdelen af saucen. Læg dem i et ovnfast fad, og steg dem i ovnen i 15 min. ved 200°C. Vend dem, pensl med resten af saucen, og steg videre i 10 min. Bland granaæblekerner med solsikkefrø, finthakket persille, saften fra ½ lime og resten af sesamfrøene. Drys blandingen over spyddene, og server med limebåde.

Energi pr. person: 3077KJ/735Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 8,9 g.

Kulhydrat: 7,7 g.

Fedt: 28,7 g.