



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Frisk sommersalat med marinert kylling, nektarin og epletzatziki

## Ristet kjerneblanding

1 pakke kjerneblanding  
½ pakke chipotlemiks

## Epletzatziki

½ stk agurk  
1 stk grønt eple  
150 g yoghurt naturell  
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille

## Sommersalat

300 g kyllinggyros  
½ stk agurk  
1 stk nektarin  
100 g restaurantsalat  
100 g finsnittet rødkål  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>  
1 ss eplesider-, rødvin- eller hvitvinseddik <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Ristet kjerneblanding:** Varm opp en stekepanne til middels varme. Tilsett kjerneblandingen og rist den i omtrent 2 minutter til kjernene er gygne. Drypp over litt olje og vend inn ønsket mengde chipotlemiks. Ha kjernene over i en skål.
- 2. Epletzatziki:** Riv halve agurken og eplet på den grove siden av rivjernet. Klem ut vannet. Ha yoghurten i en skål og bland inn agurken, eplet og kryddermiksen. Smak til med salt og pepper.
- 3. Sommersalat:** Varm opp samme stekepanne som du stekte kjernene i, til middels høy varme, og tilsett litt olje. Stek kyllingkjøttet i 6–7 minutter.
- 4. Sommersalat, fortsettelse:** Kutt resten av agurken i terninger og nektarinene i båter. Ha salaten og rødkålen i en bolle og vend inn 1 ss olivenolje og 1 ss eddik. Fordel salaten på et stort fat, og topp med agurken, nektarinene og kyllingen.
- 5. Servering:** Topp salaten med kjerneblandingen og server epletzatzikien ved siden av.