



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Couscoussalat med urtestekt kyllingfilet, tomat og hvitløksdressing

Couscoussalat med kylling

½ pakke fullkornscouscous
1 stk sjalottløk
1 stk norsk eple
1 stk tomat
200 g skivet kyllingfilet
½ pakke urtemiks
½ pakke hvitløksdressing
½ ss olivenolje ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Couscoussalat med kylling: Tilbered en halv pakke av couscousen etter anvisningen på pakken (bruk hele pakken, om du vil lage litt ekstra). Skyll tomaten og eplet. Kutt tomaten og eplet i terninger. Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Bland sammen grønnssakene og couscousen i en salatbolle. Bland inn ½ ss olivenolje og smak til med litt salt og pepper.

2. Couscoussalat med kylling, fortsettelse: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, og krydre med litt salt og urtemiksen. Topp couscoussalaten med den stekte kyllingen og server hvitløksdressing til.

3. God middag!

4. Restetips: Ta vare på middagsrestene i en matboks, i kjøleskapet. Spis det som en rask lunsj dagen etter.



TIPS!

Couscoussalaten kan du blande inn med den stekte kyllingen i stekepannen, for å få en mer lun salat.