



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Frisk vårsalat 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 persillade

Vårsalat

300 g kyllinggyros
½ stk agurk
1 stk nektarin
100 g tobladssalat
100 g finsnittet rødkål
1 ss olivenolje ^B
1 ss eplėsider-, rødvins- eller
hvitvinseddik ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B 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 persilladen. Smak til med salt og pepper.
- 3. Vårsalat:** Varm opp samme stekepanne som du stekte kjernene i, til middels høy varme, og tilsett litt olje. Stek kyllingkjøttet i 6–7 minutter.
- 4. Vårsalat, 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.