



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingsalat med byggkorn, tomat, mandler og cæsardressing

Byggkorn

125 g byggkorn

Salat med kylling

1 stk hjertesalat

½ stk rødløk

1 stk tomat

1 stk grønt eple

½ stk agurk

300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet

½–1 pakke cæsardressing

½ pakke mandelskiver

1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Byggkorn: 75 g Grønnsaker:

180 g Kylling: 120 g Dressing:

1 ss Mandler: 1 ts

Energiinnhold: ca. 400 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. Byggkorn: Tilbered byggkornene som anvist på pakkene.

2. Salat med kylling: Skyll, tørk og riv salaten i mindre biter. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt tomaten, eplet og agurken i terninger. Fordel salaten og grønnsakene på et stor fat.

3. Salat med kylling, fortsettelse: Kutt kyllingen i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4–5 minutter. Fordel kyllingen over salaten, og krydre med litt salt og pepper. Server byggkornene til salaten. Topp med cæsardressing og mandelskivene.

4. God middag!

TIPS!

Om du ikke liker rå rødløk, kan den stekes sammen med kyllingen for en mildere smak. Bland gjerne byggkornene inn med salaten og kyllingen.