



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingsalat med mathvete, tomat, mandler og cæsardressing

Mathvete

1 pakke mathvete

Salat med kylling

1 stk hjertesalat
½ stk rødløk
1 stk tomat
1 stk norsk eple
½ stk agurk
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
½–1 pakke cæsardressing
½ pakke mandelskiver
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Mathvete: 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. Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken.
- 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 mathveten 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 mathveten inn med salaten og kyllingen.