



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Lun kyllingesalat med tomater, belugalinser og croutoner

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

100 g belugalinser
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1/3 pose timian
250 g cherrytomater
1/2 stk rødløg
75 g salatblanding
1/2 pose sennepsvinaigrette
1 pk croutoner

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Belugalinser:** Skyl linser i koldt vand. Kom dem i en gryde med rigeligt lentsaltet vand og bring i kog med låg. Skru ned, når det koger og kog i 20 min. Hæld vandet fra og lad linserne dryppe af i en sigte.
- 2. Stegt kylling:** Del kyllingen på midten og krydr med salt, peber og timian. Varm lidt olie på en pande ved god varme. Kom kyllingen på panden og brun på alle sider 1-2 min i alt. Skru ned til middel varme og steg videre og vend jævnligt i ca. 7 min. i alt til det er gennemstegt.
- 3. Grønt:** Skyl tomater og skær i halve eller kvarte. Pil rødløg og snit fint. Skyl salaten og lad den dryppe af. Kom det hele i en stor skål.
- 4. Kyllingesalat:** Kom kylling og linserne i skålen og vend rundt med salaten. Bland vinaigrette i og top med croutonerne ved servering **TIP:** Du kan også servere dem ved siden af, da croutonerne bliver bløde af at ligge i salaten i længere tid.