



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ljummen kycklingsallad med avokado och krämig dressing

Kyckling

Kycklingfilé 300 g

- Olja ½ tsk
- Salt 2 krm
- Svartpeppar 1 krm

Dressing

Matyoghurt 1 dl

Persillade ½ påse

Grönsaker

Haricots verts 1 förp

- Olja ½ tsk
- Avokado 1 st
- Cocktailtomater 250 g
- Ruccola 30 g

Krutonger

Krutonger 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

1. Kyckling: Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingfiléerna runt om, ca 4 min per sida tills de är helt genomstekta. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg upp på skärbrädan och skiva upp dem till servering.

2. Dressing: Blanda matyoghurt och persillade i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

3. Grönsaker: Skär bort de yttersta ändarna på haricots vertes. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna. Fräs haricots vertes tills de har fått fin färg, ca 3 min.

4. Skala, kärna ur och skiva avokado. Halvera cocktailtomater.

5. Lägg upp ruccola på ett fat, lägg på haricots vertes, avokado, cocktailtomater, kycklingskivor och krutonger. Ringla över dressing.