



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Lun kyllingesalat med avocado og croutoner

Det skal du bruge

280 g kyllingebryst
½ dl yoghurt naturel
1 spsk mayonnaise
½ fed hvidløg
150 g grønne bønner
1 stk avocado
250 g cherrytomater
50 g rucola salat
1 pk croutoner

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b
smør ^b

^b basisvare

- 1. Kylling:** Varm ½ spsk smør op i en stor stegepande. Steg kyllingefileterne ca. 8 min. på hver side, indtil de er helt gennemstegte. Krydr med salt og friskkværnet sort peber. Læg dem på et skærebræt og skær dem i skiver inden servering. Gem stegepanden.
- 2. Dressing:** Kom yoghurten op i en skål, bland mayonnaise og presset hvidløg i. Smag til med lidt salt og friskkværnet sort peber.
- 3. Grøntsager:** Skær de yderste ender af de grønne bønner. Varm lidt neutral olie op i stegepanden fra tidligere. Steg de grønne bønner indtil de har fået en fin farve, ca. 3 min.
- 4. Grønt:** Del avocadoen og fjern stenen. Skær avokadoen i skiver. Skyl og halvér cherrytomaterne. Skyl rucolaen. Brug gerne en salatslynge til at tørre den, eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag.
- 5. Servering:** Anret rucola på et fad og læg grønne bønner, avocado, cherrytomater, kyllingeskiver og croutoner ovenpå. Hæld dressing over og servér.