



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Skinstegt kyllingelårsteak med sommersalat og kartofler

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

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
2 (3)* stk kyllingelårsteaks
1 fed hvidløg
2 spsk lys balsamico
½ pose saltede mandler
1 stk skoleagurk
½ pose radiser
1 pk mynte, frisk
1 spsk rødvinseddike
50 g salatost i kryddermarinade
½ pk purløg, frisk

Det skal du have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b
smør ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2. Skinstegt kylling:** Læg kyllingen med skindet nedad på en kold stegepande med lidt olie. Tænd på høj varme og steg ca. 8 min. til skindet er sprødt. Kom presset hvidløg ved, vend kyllingen og steg videre ca. 5 min. på den anden side. Krydr med salt og peber, tilsæt balsamico og kog ned til det halve.
- 3. Sommersalat:** Hak mandlerne groft. Skræl agurk, del den på langs og fjern kernerne med en ske. Skær delene i rustikke stykker. Skyl radiser, skær top og bund af og skær i skiver. Pluk mynte og hak fint. Bland det hele sammen i en skål. Kom rødvinseddike og 1 spsk olivenolie (eller marinade fra osten) i og smag til med salt og peber. Smuldr salatost hen over salaten.
- 4.** Hak purløg fint. Hæld vandet fra kartoflerne og kom purløg, ½ spsk smør, salt og peber på.
- 5.** Anret kyllingen på tallerknerne, kom det indkogte balsamico over og servér med salat og kartofler.



TIPS!

Salaten kan med fordel laves i forvejen.