

Bedøm retten og læs mere:



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
 $\frac{1}{3}$ pose timian
250 g cherrytomater
 $\frac{1}{2}$ stk rødløg
75 g salatblanding
 $\frac{1}{2}$ pose sennepsvinaigrette
1 pk croutoner

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- Belugalinser:** Skyl linser i koldt vand. Kom dem i en gryde med rigeligt letsaltet 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.
- Steget 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.
- 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.
- Kyllingesalat:** Kom kylling og linserne i skålen og vend rundt med salaten. Bland vinaigrette i og top med croutoner ved servering **TIP:** Du kan også servere dem ved siden af, da croutonerne bliver bløde af at ligge i salaten i længere tid.