



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingsalat med mathvete, tomat, mandler og cæsardressing

Mathvete

1 pakke mathvete

Salat med kylling

1 stk hjertesalat
½ stk rødløk
1 stk tomat
1 stk norsk eple
½ stk agurk
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
½–1 pakke cæsardressing
½ pakke mandelskiver
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Mathvete: 75 g Grønnsaker:
180 g Kylling: 120 g Dressing:
1 ss Mandler: 1 ts
Energiinnhold: ca. 400 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Mathvete: Tilbered mathveten som anvist på pakken.

2. Salat med kylling: Skyll, tørk og riv salaten i mindre biter. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt tomaten, eplet og agurken i terninger. Fordel salaten og grønnsakene på et stor fat.

3. Salat med kylling, fortsettelse: Kutt kyllingen i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4–5 minutter. Fordel kyllingen over salaten, og krydre med litt salt og pepper. Topp med cæsardressing og mandelskivene, og server mathveten til salaten (se tips).



TIPS!

Om du ikke liker rå rødløk, kan den stekes sammen med kyllingen for en mildere smak. Bland gjerne mathveten inn med salaten og kyllingen.