



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 MIN. TILBEREDNING

## Middagssalat med grillet karrykylling, sennepsdressing og groft brød



XNEM

Hurtiglavet mad med inspiration fra hele verden

### Det skal du bruge

1 spsk karry  
300 g kyllingeinderfilet  
2 stk brød  
1 stk hjertesalat  
½ stk agurk  
125 g cherrytomater  
50 g croutoner  
⅓ stk citron  
1 tsk sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

### Fremgangsmåde

- 1 Rør ½ spsk olie og 1 spsk karry sammen i en skål. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Halvér kyllingen på langs. Vend kødet i karryolien. Tænd ovnen på 200 grader varmluft (eller lun brødet på en brødrister).
- 2 Varm en grillpande op, drys kødet med salt og peber og steg på alle sider, samlet i 6-7 min. Tag kødet af, lad det køle af.
- 3 Varm brødet i ovnen eller på en brødrister i ca. 6 min.
- 4 Skyl og tør salat, og riv i mundrette stykker. Skyl agurk og tomater, skær agurk i tern, halvér tomater. Bland salat, agurk og tomat med croutoner og kylling.
- 5 Pisk en dressing af saft af ¼-½ citron, 1 tsk sennep, 1-2 spsk olie og lidt salt og peber, vend den i salaten. Servér salaten portionsvis eller på et fad med brød til.

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.688 kj / 881 kcal

Indhold	Pr. portion
<b>Fedt</b>	<b>33,4 g</b>
heraf mættede fedtsyrer	5,1 g
<b>Kulhydrat</b>	<b>88,1 g</b>
heraf sukkerarter	8,7 g
<b>Protein</b>	<b>57,1 g</b>
<b>Salt</b>	<b>3,9 g</b>
<b>Kostfibre</b>	<b>8,4 g</b>

## Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø,  
Soja



### Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.