



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Rød waldorfsalat med citronkylling og groft brød

Det skal du bruge

300 g kyllingeinderfilet
½ stk citron
⅛ stk rødkål
2 spsk creme frisk
1 spsk sennep dijonnaise
2 stilke bladselleri
1 stk æble
100 g vindruer
20 g valnøddebrud
2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Opvarm en pande med olie og steg kyllingen ca. 6-7 min. på hver side til de er gennemstegte. Riv citronskal af ½ citron og pres ca. 1 spsk citronsaft over (gem resten til senere) og krydr med salt og peber.
- 2 Mens kyllingen steger snittes rødkålen i fine strimler. Tag en stor skål med plads til kålen og rør creme frisk og dijonnaise sammen og smag til med ½ tsk sukker, 1 spsk citronsaft, salt og peber. Vend kålen i dressingen.
- 3 Skyl bladselleri, vindruer og æble. Skær selleri i tynde skiver, druer i halve og æble i små tern eller tynde både. Hak valnødderne groft. Vend det hele sammen med kålsalaten, Gem lidt vindruer og valnødder til pynt.
- 4 Lun brødet på en brødrister og skær i skiver.
- 5 Skær kyllingebrysterne i mindre stykker og anret dem oven på waldorfsalaten. Pynt med vindruer og valnødder og servér brød til.

Allergener

Æg, Byg, Hvede, Mælk, Nødder, Rug, Selleri, Sennep, Svovldioxid

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.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.580 kJ / 617 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 17,0 g
heraf mættede fedtsyrer 2,6 g

Kulhydrat 67,6 g
heraf sukkerarter 23,5 g

Protein 48,3 g

Salt 2,5 g

Kostfibre 11,0 g