



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Salat med kyllingebryst, pære og goudatern

Det skal du bruge

- 2 stk kyllingebryster
- ¾ spsk balsamico lys
- ½ stk salat
- 1 stk hjertesalat
- 1 stk pære
- 4 skiver rugbrød
- 75 g goudatern
- 20 g hasselnødder i flager

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 Steg eller grill kyllingen ca. 6-8 min. på hver side og krydr med salt og peber. Lad kødet køle af inden det plukkes i mindre stykker.
- 3 Dressing: Pisk balsamico sammen med 1 spsk olie til dressing og smag til med salt og peber.
- 4 Vask salaten grundigt og pluk den i mindre stykker. Skyl pære og skær i tern. Rist rugbrødet.
- 5 Bland kylling, salat, pære og ostetern. Hæld dressing over og drys med nødder. Servér med ristet rugbrød.

Allergener

Byg, Mælk, Nødder, Rug, 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:	2.994 kj / 716 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	32,4 g
heraf mættede fedtsyrer	9,2 g
Kulhydrat	51,4 g
heraf sukkerarter	9,6 g
Protein	54,5 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	13,4 g