



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Middagssalat med grillet karrykylling og sennepsdressing

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1 spsk karry
300 (420)* g kyllingeinderfilet
2 stk brød
1 stk hjertesalat
½ stk agurk
125 (100)* g cherrytomater
75 g croutoner m. hvidløg og ost
½ spsk balsamico lys
1 tsk sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Rør ½ spsk olie og karry sammen i en skål. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Halvér kyllingen på langs. Vend kødet i karryolien. Tænd ovnen på 200 grader varmluft TIP: Du kan også lune brødet på en brødrister.
- 2 Varm en grillpande op, drys kødet med salt og peber og steg på alle sider, 6-7 min. i alt. Tag kødet af og 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 sennep, balsamico, 1½ spsk olie, lidt salt og peber. Vend den i salaten. Servér salaten portionsvis eller på et fad med brød til.

Allergener

Byg, Gluten, Hvede, Mælk, Rug, Sennep, Soja, 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: 2.957 kJ / 707 kcal
(3.221 kJ / 770 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 25,2 (25,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,0 (5,2)* g

Kulhydrat 69,2 g
heraf sukkerarter 9,0 g

Protein 50,8 (65,2)* g

Salt 2,9 (3,0)* g

Kostfibre 8,4 g