



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Perlespelt bowl med kylling og miso dressing

Det skal du bruge

170 g perlespelt
½ pose grøntsagsbouillon
2 stk kyllingelårsteaks
1 stk skalotteløg
50 g babyspinat
½ stk solo hvidløg
1 spsk sesamfrø
½ pose dild
1 stk rødbeder
100 g coleslaw-blanding
1 spsk tahin
½ spsk sojasauce
1 spsk lys balsamico
½ spsk misopasta

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Perlespelt:** Skyl perlespelten grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom perlespelt og bouillon i en gryde med 2½ dl vand og lidt salt. Kog spelten i 12 min. under låg, sluk og lad det trække under låg til det skal bruges. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2 Kylling:** Kom kyllingelårene med skindet nedad på en kold stegepande med lidt olie. Tænd på høj varme og steg i ca. 8 min. til skindet er sprødt. Pil imens skalotteløg og skær i skiver. Skyl babyspinat og pres hvidløg. Kom hvidløg og sesamfrø ved kyllingen, vend og steg videre på den anden side ca. 5 min. Krydr med salt og peber og tag dem af panden. Kom løg og spinat på panden. Varm det til det falder sammen og sluk.
- 3 Kålsalat:** Hak dild fint. Skræl rødbede og riv groft. Bland begge dele med slaw-mixen og krydr med salt og peber. Mas det godt sammen med hænderne.
- 4 Miso-dressing:** Bland tahin, soja, balsamico, miso og 1 spsk vand. Pisk det sammen eller brug en stavblender.
- 5 Servering:** Fordel perlespelten i skåle. Skær kyllingen i rustikke stykker og kom den ovenpå spelten. Fordel kålsalat og spinat over kyllingestykkerne. Tegn henover med miso-dressing til sidst.

Allergener

Gluten, Hvede, Selleri, Sesamfrø, Soja, Spelt hvede, 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: 3.165 kj / 756 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,1 g
heraf mættede fedtsyrer 5,0 g

Kulhydrat 75,6 g
heraf sukkerarter 16,7 g

Protein 50,3 g

Salt 3,6 g

Kostfibre 10,2 g