



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Grillet cæsarsalat med kylling og hjemmelavede croutoner

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.*

2 stk brød
300 (420)* g kyllingeinderfilet
2 spsk mayonnaise
½ stk citron
½ fed hvidløg
¼ tsk dijon sennep
½ tsk fiskesauce
1½ stk hjertesalat
35 g grana padano

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C (Varmluft).
- 2 **Croutoner:** Skær brødet i tern på ca. 2x2 cm. Vend dem med lidt olivenolie. Fordel dem på en bageplade og bag i ca. 15-20 min. til de er gyldne og sprøde.
- 3 **Kylling:** Krydr kyllingen med salt og peber. Varm en (grill)pande op med lidt olie. Steg kyllingen 2-3 min. på hver side.
- 4 **Dressing:** Rør mayonnaise med 1 spsk citronsaft, 1 spsk olivenolie, presset hvidløg, dijon sennep, fiskesauce, lidt salt og peber.
- 5 **Salat:** Del salaten i halve eller kvarte, hvis de er meget store. Skyl dem og tør grundigt, brug evt. en salatslynge. Pensel dem med olivenolie og drys med lidt salt. Varm en pande op på høj varme og steg salaten ca. 2 min. på hver af skærefladerne.
- 6 **Anret:** Læg salaten på et fad eller tallerken og dryp dressingen over. Kom croutoner og kylling på. Riv osten over hele retten.

Allergener

Æg, Fisk, Havre, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 3.027 kJ / 724 kcal
(3.291 kJ / 787 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 33,3 (33,9)* g
heraf mættede fedtsyrer 6,3 (6,5)* g

Kulhydrat 50,9 g
heraf sukkerarter 2,8 g

Protein 55,1 (69,5)* g

Salt 2,9 (3,0)* g

Kostfibre 4,2 g