



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Cæsar salat med kylling

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- 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
- 2 pakker tanelli ost

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. Kom dem på en bageplade og vend dem med lidt olivenolie. Bag dem i ca. 15-20 min. til de er gyldne og sprøde. Vend dem undervejs.
- 3 **Kylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen 2-3 min. på hver side og krydr med salt og peber.
- 4 **Dressing:** Rør mayonnaise med 1 spsk citronsaft, 1 spsk olivenolie, presset hvidløg, dijon sennep, fiskesauce, lidt salt og peber.
- 5 **Salat:** Skyl salaten og tør den grundigt, brug evt. en salatslynge.
- 6 **Anret:** Vend salaten med dressing og 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:	2.918 kJ / 697 kcal (3.182 kJ / 760 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	29,8 (30,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,4 (6,6)* g
Kulhydrat	51,4 g
heraf sukkerarter	3,1 g
Protein	55,9 (70,3)* g
Salt	3,0 (3,1)* g
Kostfibre	4,2 g