



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

California kyllingesalat med avocado og aioli

Det skal du bruge

2 stk søde kartofler
½ dåse kikærter
1 tsk mexico mix-krydderi
275 ca-g pulled chicken
1 stk hjertesalat
½ stk rødløg
1 stk tomat
½ stk avocado
½ pose purløg, frisk
½ dl yoghurt naturel
½ pakke aioli
1 stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2** **Søde kartoffel-fritter:** Skyl de søde kartofler og skær dem i tynde både. Vend med lidt olie, salt og peber. Fordel dem jævnt på en bageplade med bagepapir og bag 15-20 min.
- 3** **Sprøde kikærter:** Dræn kikærterne og skyl dem i koldt vand. Vend med mexi-krydderi, olie, salt og peber. Fordel dem på bagepladen med kartoflerne og bag med, når der er 12-15 min. tilbage.
- 4** **Kylling:** Kom pulled chicken i et ovnfast fad og varm sammen med resten i de sidste 10 min. Skær den i skiver eller tern inden servering.
- 5** **Grønt:** Skær bunden af salaten og skyl den grundigt. Brug gerne en salatslynge til at tørre den eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag. Riv den i mindre stykker. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Skyl tomater og skær i grove tern. Del avocado, fjern stenen, skrab kødet ud med en ske og skær det i skiver. Snit purløg fint.
- 6** **Ranch dressing:** Bland yoghurt, aioli og halvdel af purløget i en skål. Smag til med salt, peber og citronsaft.
- 7** **Servering:** Fordel salat, grøntsager, kikærter og kylling på et stort fad. Drys resten af purløget over fritterne og servér men ranch dressing.

Tips:

Brug en eller flere æggeure, når du har mange ting i ovnen på samme tid.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri, 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:	2.595 kj / 620 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,0 g
heraf mættede fedtsyrer	4,6 g
Kulhydrat	52,6 g
heraf sukkerarter	12,7 g
Protein	39,5 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	14,9 g