



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Middagssalat med grillet karrykylling og sennepsdressing

Det skal du bruge

1 pose karry
300 g kyllingeinderfilet
1 stk foccacia brød
1 stk hjertesalat
1 stk skoleagurk
125 g cherrytomater
75 g slikærter (sugar snaps)
½ pose sennepsvinaigrette

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Karrykylling:** Rør ½ spsk olie og karry sammen i en skål. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og halvér dem på langs. Vend i karryolien. Varm en (grill)pande op til middelhøj varme. Krydr kyllingen med salt og peber og steg på alle sider 6-7 min. i alt. Tag kødet af og lad det køle af.
- 2** Varm brødet på brødristeren ca. 6 min.
- 3 Middagssalat:** Skyl og tør salat, agurk, tomater og ærter. Riv salaten i mundrette stykker. Skær agurk i tern, del ærter i 2-3 dele og halvér tomater. Bland det hele med kylling og senneps vinaigrette.

Allergener

Gluten, Hvede, Sennep, Svovdioxid

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:	2.349 kj / 561 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,9 g
heraf mættede fedtsyrer	1,4 g
Kulhydrat	53,2 g
heraf sukkerarter	4,9 g
Protein	49,1 g
Salt	4,1 g
Kostfibre	4,5 g