



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Salat med kyllingebryst, pære og salatost

## Det skal du bruge

2 stk kyllingebryster  
¾ spsk lys balsamico  
100 g salatmix toscana  
1 stk hjertesalat  
1 stk pære  
1 stk foccacia brød  
50 g salatost i kryddermarinade  
1 pose valnøddebrud

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kylling:** Varm en pande op med lidt olie. Steg kyllingen ca. 6-8 min. på hver side og krydr med salt og peber. Lad kødet køle af inden det plukkes i mindre stykker.
- 2 Dressing:** Pisk balsamico sammen med 1 spsk olie fra osten og smag til med salt og peber.
- 3 Brød:** Lun brødet på brødristeren.
- 4 Salat:** Vask salaten grundigt og pluk den i mindre stykker. Skyl pære og skær i tern. Hak nødderne groft. Bland kylling, salat, pære og ostetern. Hæld dressing over og drys med nødder.
- 5** Servér med lunt foccacia.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Svovldioxid, Valnødder

## 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:	3.183 kj / 761 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,6 g
heraf mættede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrat	63,3 g
heraf sukkerarter	6,9 g
Protein	51,3 g
Salt	4,4 g
Kostfibre	5,2 g