



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Lun kyllingesalat med tomater, belugalinser og croutoner

Det skal du bruge

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

75 g belugalinser
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1/3 pose timian
250 g cherrytomater
1/2 stk rødløg
75 g salatblanding
1/2 pose sennepsvinaigrette
2 pakker croutoner

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Belugalinser:** Skyl linser i koldt vand. Kom dem i en gryde med rigeligt letsaltet vand og bring i kog med låg. Skru ned, når det koger og kog i 20 min. Hæld vandet fra og lad linserne dryppe af i en sigte.
- 2 Stegt kylling:** Del kyllingen på midten og krydr med salt, peber og timian. Varm lidt olie på en pande ved god varme. Kom kyllingen på panden og brun på alle sider 1-2 min i alt. Skru ned til middel varme og steg videre og vend jævnligt i ca. 7 min. i alt til det er gennemstegt.
- 3 Grønt:** Skyl tomater og skær i halve eller kvarte. Pil rødløg og snit fint. Skyl salaten og lad den dryppe af. Kom det hele i en stor skål.
- 4 Kyllingesalat:** Kom kylling og linserne i skålen og vend rundt med salaten. Bland vinaigrette i og top med croutonerne ved servering **TIP:** Du kan også servere dem ved siden af, da croutonerne bliver bløde af at ligge i salaten i længere tid.

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: 2.651 kj / 634 kcal
(2.914 kj / 697 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 25,4 (26,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 2,3 (2,5)* g

Kulhydrat 49,8 g
heraf sukkerarter 7,0 g

Protein 51,4 (65,8)* g

Salt 2,3 (2,4)* g

Kostfibre 6,6 g