



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING



# Grillet cæsar salat med kylling og croutoner

## Det skal du bruge

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

1 stk brød  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
½ fed hvidløg  
2 spsk mayonnaise  
¼ tsk dijon sennep  
½ tsk fiskesauce  
½-1 spsk citronsaft  
1½ stk hjertesalat  
2 pakker tanelli ost

## Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers tænd ovnen og varm op til 175°C (Varmluft).
- 2** **Croutoner:** Skær brødet i tern på ca. 2x2 cm. Vend dem med lidt olivenolie. **Grill:** Kom brødternene i en alubakke og grill på indirekte varme i ca. 20 min. under låg. Vend dem undervejs. **Ovn:** Fordel dem på en bageplade og bag i ca. 15-20 min. til de er gyldne og sprøde.
- 3** **Kylling:** Krydr kyllingen med salt og peber. **Grill:** Pensl med lidt olie og grill på direkte varme 2-3 min. på hver side. **Pande:** Varm en (grill)pande op med lidt olie. Steg lige som på grillen.
- 4** **Dressing:** Pil og pres hvidløg. Rør det sammen med mayonnaise, sennep, fiskesauce, 1 spsk olivenolie, lidt salt og peber. Smag til med citronsaft lidt ad gangen, så den ikke bliver for syrlig.
- 5** **Salat:** Del salaten i halve eller kvarte, hvis de er meget store. Skyl dem og tør grundigt, brug evt. en salatslynge. Pensl dem med olivenolie og drys med lidt salt. **Grill:** på direkte varme ca. 2 min. på hver af skærefladerne. **Pande:** Varm panden op på høj varme og steg salaten som på grill.
- 6** **Anret:** Læg salaten på tallerknerne og dryp dressingen over. Kom croutoner og kylling på. Riv osten over hele retten.

## Allergener

Æg, Fisk, Gluten, 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:	2.230 kj / 533 kcal (2.494 kj / 596 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	25,1 (25,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,7 (5,9)* g
Kulhydrat	27,8 g
heraf sukkerarter	1,2 g
Protein	49,0 (63,4)* g
Salt	2,5 (2,6)* g
Kostfibre	2,9 g