



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Cæsar salat med kylling

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 ovnen og varm op til 175°C (Varmluft).
- 2** **Croutoner:** Skær brødet i tern på ca. 2x2 cm. Kom dem på en bageplade og vend dem med lidt olivenolie. Bag dem i ca. 15-20 min. til de er gyldne og sprøde. Vend dem undervejs.
- 3** **Kylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen 2-3 min. på hver side og krydr med salt og peber.
- 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:** Skyl salaten og tør den grundigt, brug evt. en salatslynge.
- 6** **Anret:** Vend salaten med dressingen og 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:	2.243 kj / 536 kcal (2.507 kj / 599 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	25,2 (25,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,7 (5,9)* g
Kulhydrat	28,4 g
heraf sukkerarter	1,4 g
Protein	49,0 (63,4)* g
Salt	2,5 (2,6)* g
Kostfibre	3,0 g