



👤 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: 2.161 kj / 516 kcal
(2.425 kj / 579 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 24,8 (25,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,7 (5,9)* g

Kulhydrat 25,6 g
heraf sukkerarter 1,2 g

Protein 47,7 (62,1)* g

Salt 2,5 (2,6)* g

Kostfibre 2,4 g