



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Rødkålssalat med citronkylling og groft brød

## Det skal du bruge

300 g kyllingeinderfilet  
½ stk citron  
½ stykke rødkål  
½ dl creme fraiche  
1 spsk sennep  
2 stilke bladselleri  
2 stk æbler  
½ pose valnøddebrud  
2 stk brød

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Citronkylling:** Varm en pande med olie og steg kyllingen ca. 6-7 min. på hver side til de er gennemstegte. Riv citronskal og pres ca. 1 spsk citronsaft over (gem resten til senere) og krydr med salt og peber.
- 2 Rødkålssalat:** Snit imens rødkålen i fine strimler. Tag en stor skål med plads til kålen og rør creme fraiche og sennep sammen og smag til med ½ tsk sukker, 1 spsk citronsaft, salt og peber. Vend kålen i dressingen. Skyl bladselleri og æble. Skær selleri i tynde skiver og æble i små tern eller tynde både. Hak valnødderne groft, men gem lidt til pynt og vend resten sammen med kålsalaten.
- 3** Lun brødet på en brødrister og skær i skiver.
- 4** Skær kyllingen i mindre stykker og anret dem oven på rødkålssalaten. Pynt med valnødder og servér med brød til.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Selleri, Sennep, 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:	2.516 kj / 601 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,0 g
heraf mættede fedtsyrer	3,9 g
Kulhydrat	69,6 g
heraf sukkerarter	19,4 g
Protein	47,0 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	7,3 g