



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Lun kyllingesalat med avocado og croutoner

## Det skal du bruge

280 g kyllingebryst  
½ dl yoghurt naturel  
1 spsk mayonnaise  
½ fed hvidløg  
150 g grønne bønner  
1 stk avocado  
250 g cherrytomater  
50 g rucola salat  
1 pakke croutoner

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Kylling:** Varm ½ spsk smør op i en stor stegepande. Steg kyllingefileterne ca. 8 min. på hver side, indtil de er helt gennemstegte. Krydr med salt og friskkværnet sort peber. Læg dem på et skærebræt og skær dem i skiver inden servering. Gem stegepanden.
- 2 Dressing:** Kom yoghurten op i en skål, bland mayonnaise og presset hvidløg i. Smag til med lidt salt og friskkværnet sort peber.
- 3 Grøntsager:** Skær de yderste ender af de grønne bønner. Varm lidt neutral olie op i stegepanden fra tidligere. Steg de grønne bønner indtil de har fået en fin farve, ca. 3 min.
- 4 Grønt:** Del avocadoen og fjern stenen. Skær avokadoen i skiver. Skyl og halvér cherrytomaterne. Skyl rucolaen. Brug gerne en salatslynge til at tørre den, eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag.
- 5 Servering:** Anret rucola på et fad og læg grønne bønner, avocado, cherrytomater, kyllingeskiver og croutoner ovenpå. Hæld dressingen over og servér.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## 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:	2.294 kj / 548 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	32,0 g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 g
Kulhydrat	23,0 g
heraf sukkerarter	7,5 g
Protein	42,2 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	11,3 g