



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Lun kyllingesalat med tomater, belugalinser og croutoner

## Det skal du bruge

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

100 g belugalinser  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
1/3 pose timian  
250 g cherrytomater  
1/2 stk rødløg  
75 g salatblanding  
1/2 pose sennepsvinaigrette  
1 pakke croutoner

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Belugalinser:** Skyl linser i koldt vand. Kom dem i en gryde med rigeligt letsaltet vand og bring i kog med låg. Skru ned, når det koger og kog i 20 min. Hæld vandet fra og lad linserne dryppe af i en sigte.
- 2 Stegt kylling:** Del kyllingen på midten og krydr med salt, peber og timian. Varm lidt olie på en pande ved god varme. Kom kyllingen på panden og brun på alle sider 1-2 min i alt. Skru ned til middel varme og steg videre og vend jævnligt i ca. 7 min. i alt til det er gennemstegt.
- 3 Grønt:** Skyl tomater og skær i halve eller kvarte. Pil rødløg og snit fint. Skyl salaten og lad den dryppe af. Kom det hele i en stor skål.
- 4 Kyllingesalat:** Kom kylling og linserne i skålen og vend rundt med salaten. Bland vinaigrette i og top med croutonerne ved servering **TIP:** Du kan også servere dem ved siden af, da croutonerne bliver bløde af at ligge i salaten i længere tid.

## Allergener

Gluten, Hvede, Sennep, Svovdioxid

## 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: 2.391 kJ / 571 kcal  
(2.654 kJ / 634 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 21,6 (22,2)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 2,0 (2,1)\* g

Kulhydrat 41,7 g  
heraf sukkerarter 6,5 g

Protein 52,6 (67,0)\* g

Salt 2,1 (2,2)\* g

Kostfibre 8,0 g