



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:	2.627 kj / 628 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,2 g
heraf mættede fedtsyrer	3,9 g
Kulhydrat	74,8 g
heraf sukkerarter	19,4 g
Protein	48,1 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	7,3 g