



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