



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaektarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

11

Ljummen kycklingsallad med avokado och krutonger

Kyckling

Kycklingfilé 300 g

🏠 Flytande margarin 1 tsk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar 1 krm

Dressing

Matyoghurt ½ dl

Majonnäs 1 msk

Vitlök ½ klyfta

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Grönsaker

Grön sparris 1 knippe

Avokado 1 st

Cocktailtomater 250 g

Ruccola 30 g

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

Krutonger

Krutonger 1 förp

- 1. Kyckling:** Hetta upp flytande margarin i en stekpanna. Stek kycklingfiléerna runt om, ca 8 min per sida tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C). Krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg upp på skärbrädan och skiva upp dem till servering.
- 2. Dressing:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda ner majonnäs och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 3. Grönsaker:** Skär bort den nedersta delen på sparrisstjälkarna och dela sparrisen i mindre bitar. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna. Fräs sparris tills de har fått fin färg, ca 3 min.
- 4. Skala, kärna ur och skiva avokado. Halvera cocktailtomater.**
- 5. Lägg upp ruccola på ett fat, lägg på sparris, avokado, cocktailtomater, kycklingskivor och krutonger. Ringla över dressing.**