



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

- Haricots verts 1 förp
- 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. 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 de yttersta ändarna på haricots vertes. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna. Fräs haricots vertes 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 haricots vertes, avokado, cocktailtomater, kycklingskivor och krutonger. Ringla över dressing.**