



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

 20-30 min  2 porsjoner

ROE\_VS\_004-2

# Kyllingsalat med byggkorn, tomat, mandler og cæsardressing

## Byggkorn

125 g byggkorn

## Salat med kylling

1 stk hjertesalat

½ stk rødløk

1 stk tomat

1 stk grønt eple

½ stk agurk

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

½-1 pakke cæsardressing

½ pakke mandelskiver

1 ts olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Byggkorn: 75 g Grønnsaker:

180 g Kylling: 120 g Dressing:

1 ss Mandler: 1 ts

Energiinnhold: ca. 400 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

**1. Byggkorn:** Tilbered byggkornene som anvist på pakkene.

**2. Salat med kylling:** Skyll, tørk og riv salaten i mindre biter. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt tomaten, eplet og agurken i terninger. Fordel salaten og grønnsakene på et stor fat.

**3. Salat med kylling, fortsettelse:** Kutt kyllingen i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4-5 minutter. Fordel kyllingen over salaten, og krydre med litt salt og pepper. Server byggkornene til salaten. Topp med cæsardressing og mandelskivene.

**4. God middag!**

## TIPS!

Om du ikke liker rå rødløk, kan den stekes sammen med kyllingen for en mildere smak. Bland gjerne byggkornene inn med salaten og kyllingen.