



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Yoghurtkylling med salte mandler og nudelsalat

Yoghurtkylling

1 fed hvidløg
½ stk ingefær
2 spsk yoghurt naturel
½ stk citron
1 tsk spidskommen
300 g kyllingeinderfilet
½ spsk sukker ^b
½ tsk salt ^b

Grøntsager

1 stk skoleagurk
1 stilk bladselleri
1 stk rødløg

Nudler

125 g nudler

Dressing

3 spsk yoghurt naturel
½ pose dijon sennep
1 pk bredbladet persille
½ stk citron

Servéring

1 pose saltede mandler

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Yoghurtkylling, marinade:** Pil og pres hvidløg. Skræl og riv ingefær. Bland begge dele med yoghurt, citronsaft, spidskommen, sukker og salt. Vend kyllingen i og sæt i køleskabet.
- 2. Grøntsager:** Halvér agurk på langs og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurken i ½ cm tykke skiver. Skyl bladselleri og skær i tynde skiver. Pil løg og skær i tynde skiver.
- 3. Yoghurtkylling:** Tag kyllingen op af marinaden og steg på en stor pande ved middel varme i lidt olie ca. 4 min. på hver side.
- 4. Nudler:** Kom imens nudler i kogende vand tilsat lidt salt og kog 4 min.
- 5. Dressing:** Bland yoghurt, sennep, citronsaft og smag til med salt, sukker og peber.
- 6. Servéring:** Hak mandler groft. Bland grøntsagerne med nudler til salaten. Skyl, tør og hak persille. Læg kyllingen ovenpå salaten og drys med mandler og persille. Servér dressingen til.