



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Ljummen kycklingsallad med avokado och krämig dressing

### Kyckling

Kycklingfilé 300 g

- Olja ½ tsk
- Salt 2 krm
- Svartpeppar 1 krm

### Dressing

Matyoghurt 150 g

Persillade ½ påse

### Grönsaker

Haricots vertes 1 förp

- Olja ½ tsk
- Avokado 1 st
- Cocktailtomater 250 g
- Ruccola 30 g

### Krutonger

Krutonger 1 förp

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

- 1. Kyckling:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingfiléerna runt om, ca 6 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:** Blanda matyoghurt och persillade i en skål. 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.**