



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 068\_2

# Kyllingsalat med mathvete, tomat, mandler og cæsardressing

## Mathvete

1 pakke mathvete

## 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

Mathvete: 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. Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken.

**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. Topp med cæsardressing og mandelskivene, og server mathveten til salaten (se tips).

## TIPS!

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