



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Matvetesallad med kyckling, fetaost, valnötter, päron och örtdressing

Sallad

Matvete 1 förp
Sugarsnaps 1 förp
Fetaost 50 g
Tomat 1 st
Päron 1 st
Mixsallad 50 g
Valnötter 30 g

Dressing

Vitvinsvinäger 30ml 1 påse
● Olja 2 msk
Persillade 1 påse
Chili flakes 1 förp
● Salt 1 krm
● Svartpeppar 1 krm

Servering

Skivad kycklingfilé 1 förp
Örtdressing 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. **Sallad:** Koka matvete enligt anvisningen på förpackningen. Låt svalna något.
3. Halvera sugarsnaps. Smula fetaost. Skär tomat och päron i mindre bitar. Lägg allt i en salladsskål tillsammans med mixsallad.
4. **Dressing:** Blanda vitvinsvinäger, olja, persillade, chili flakes, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
5. **Sallad:** Vänd ner matvete och dressing i salladsskålen. Blanda runt ordentligt. Grovhacka valnötter.
6. **Servering:** Toppa matvetesalladen med skivad, grillad kycklingfilé och valnötter. Ringla över örtdressingens vid servering.

TIPS! Rosta gärna valnötterna i en torr och het stekpanna!