

Frokostsalat med kyllingefilet

10 personer

Ingredienser

Eksempel på fyld:

Stegt Danpo kyllingefilet i tern eller skiver

Rå blomkålsbuketter

Agurketern

Kogte rødbeder i tern

Avocado i tern

Sprøde salater

Saltede mandler eller nødder

Små kryddertomater i både

Dressing:

1-2 dl olivenolie

1-2 dl citronsaft

1-2 dl revet parmesanost

Tilberedning

Ryst alle ingredienser sammen, eller bedre – blend dem sammen – til en ensartet dressing. Lav bare rigeligt. Den er virkelig god at have stående i køleskabet som dressing til salater eller på buffeten.

Kom dressingen i bunden af glasset og byg derefter salaten lagvis op med de faste og "hårde" ingredienser i bunden. Så kan de marinere, mørne og tage smag uden at de andre ingredienser som salat, avocado, tomater og lignende bliver kedelige.

Når det er spisetid, vendes bunden i vejret på glassene og rystes, så dressingen fordeles.



Tip: Pak frokostsalaten i et stort glas med låg stil dem på buffeten. Du bestemmer selv, hvad du vil fylde i salaten.

Det vigtigste er, at de bygges rigtigt op, så de holder sig friske og sprøde, til de skal spises.