

Den grønne kyllingesalat

4 portioner

Det skal du bruge

Ristet rugbrødstern

4 skiver rugbrød

Groft salt

Salat

400 g. kyllingefilet

150 g. friske grønne asparges

200 g. ærter

½ bakke feldsalat

Syrlig yoghurt dressing

1 citron (saft og skal)

100 g. yoghurt naturel

1 tsk. citronpeber

1 tsk. salt

Sådan gør du: Vask hænder, læs opskriften og find ingredienserne frem. Tænd ovnen på 100°C.

Skær rugbrød ud i små tern, drys let med salt.

Læg dem på bagepapir på en bageplade, og bag dem 30 minutter i ovnen. Lad brødet køle af.

Vask citronen grundigt. Riv skallen fint, og gem det til

salaten. Pres saften ud af citronen. Bland

yoghurt,

citronsaft, citronpeber og salt sammen og stil på køl.

Krydr kyllingefileterne med salt og peber og steg dem på

en pande i lidt olie. Lad kyllingen køle af.

Rengør asparges, knæk den nederste del af hvor den

knækker naturligt, og snit dem i skråt stykker.

Skyld

salaten. Kylling, asparges, ærter og salat vendes sammen, og pyntes med rugbrødstern og citronskal.

Skær kyllingefileterne i tynde skiver og server med salat og dressing.



Ide: Anvend skyr som alternativ til yoghurt naturel.

Skyr er mere proteinrig og fedtfattig.