

# Karrymarineret kyllingesteak med jordskokkesalat

4 personer

## Ingredienser

600g karrymarinerede kyllingefileter  
1 spsk citronsaft  
1/4 dl olivenolie  
4 kviste frisk mynte  
1 tsk honning - akacie eller citrus

## Jordskokkesalat

3/4 kg jordskokker  
1/2 dl hvidvinseddike eller hvid balsamico  
2 fed hvidløg  
1 tsk dijonsennep  
1 dl valnøddeolie eller olivenolie  
Salt og peber  
75g hakkede valnødder  
1 bk. rucola salat

## Tilbehør

Brød

## Tilberedning

Karrymariner kyllingefileterne dagen før brug. Dryp kødet med citronsaft og olivenolie og læg en kvist mynte på hver steak. Skrub jordskokkerne grundigt, skær dem i papirtynde skiver og læg dem straks i iskoldt vand. Pisk hvidvinseddike, knust hvidløg, dijonsennep og valnøddeolie sammen. Smag dressingen til med salt og peber og vend de afdrøppede jordskokker i. Lad jordskokkerne trække i mindst 30 minutter, og drys med grofthakkede valnødder og rucola lige inden servering. Grill kyllingefileterne ca. 3-4 minutter på hver side. Dryp med en anelse honning efter stegning og server med salat.

Energi per person: 3069 kJ (731 kcal)

Energifordeling: Protein: 23 %, kulhydrat: 41 %, fedt: 36 %.

