

# Lun kyllingesalat med tomater, linser og croutoner

4 personer

**Tilberedning: ca. 50 minutter**

## Ingredienser

10-12 Danpo inderfileter  
Salt og peber  
½ tsk. tørret timian, rosmarin eller basilikum  
1 tsk. olie  
125 g. små grønne linser  
400-500 g. cherrytomater  
1 rødløg  
50-100 g. feldtsalat eller anden salattype  
Evt. 10 basilikumblade

## Dressing

1 spsk. olie  
1 tsk. dijonsenenp  
2 spsk. lys vineddike fx lys balsamico

## Croutoner

250 g. brød - gerne en italiensk brødtype  
1 spsk. olie

## Tilberedning:

Kog linser som angivet på emballagen.

Tænd ovnen på 225° C. Skær brødsiver i store tern og læg dem på bagepapir på en bageplade. Dryp med olie og stil dem øverst i ovnen til de er gyldne og sprøde. Vend evt. croutoner under stegningen.

Dup inderfileter tørre med køkkenrulle. Del dem i mindre stykker. Krydr med salt, peber og den ønskede mængde tørrede krydderurter.

Varm olien på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det på alle sider 1-2 minutter i alt. Skru ned til middel varme og steg kødet ca. 7 minutter i alt til det er gennemstegt. Vend jævnligt.

Pisk eller ryst dressingen sammen. Tilsæt 1 spsk. vand. Smag til med salt og peber. Hæld



dressingen over de kogte, afdryppede linser i en stor skål.

Vend kyllingekød, tomater i halve eller kvarte, fintsnittet rødløg og feldtsalat i linserne i skålen. Bland croutoner i ved servering eller server dem evt. for sig selv. Salaten serveres lun – kan evt. også serveres kold, hvor den skal have stuetemperatur.

Energifordeling og -indhold pr. person

Protein 29%

Kulhydrat 44%

Fedt 27%

2260 kJ - 540 kcal

Kilde: Landbrug og Fødevarer