

Karrymarineret kyllingesteak med jordskokkesalat

10 personer

Ingredienser

10-12 karrymarinerede kyllingefileter
1,5 spsk citronsaft
½ dl olivenolie
10-12 kviste frisk mynte
2-3 tsk honning - akacie eller citrus

Jordkokkesalat:

2 kg jordkokker
1 dl hvidvinseddike eller hvid balsamico
4 fed hvidløg
2-3 tsk dijonsennep
1½ dl valnøddeolie eller olivenolie
Salt og peber
150g hakkede valnødder
2 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 jordkokkerne 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 jordkokker i. Lad jordkokkerne 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 %.

