

Kyllingefilet med krydret speltsalat

10 personer

Tilberedning: ca. 40 minutter

Ingredienser

10 Danpo kyllingefileter, 500-600g

Salt og peber

2½ tsk olie

Speltsalat

5 dl parboiled spelt

1 l bouillon, gerne grøntsagsbouillon

1,2 kg broccoli

250 g pinjekerner

2 fed hvidløg

2½ spsk olie

2 spsk citronsaft

2 løg, gerne rødløg

3 dl lyse rosiner, sultanas

250 g tørrede abrikoser

90 g soltørrede tomater

Frisk eller tørret mynte

Tilberedning

Tilbered spelt i bouillon efter anvisning på emballagen.

Del broccolien i helt små buketter og læg dem i en skål. Hæld rigelig kogende vand over. Læg stanniol eller låg på. Lad det stå 5 minutter.

Hæld vandet fra og lad broccoli dryppe af i en si.

Rist pinjekernerne gyldne på en tør pande.

Rør spelten løs med en gaffel. Tilsæt knust hvidløg, olie, citronsaft, fintsnittet løg, rosiner, fintstrimlede abrikoser og tomater. Smag til med salt, peber og hakket mynte.

Vend broccolibuketter og pinjekerner i salaten.

Dup fileterne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber.

Varm olien på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 6 minutter på hver side til kødet er gennemstegt.

Vend jævnlige.

Skær evt. fileterne i tykke skiver ved servering og drys med groft peber.



Energifordeling og -indhold pr. person
Protein 29%

Kulhydrat 43%
Fedt 28%
2310 kJ - 550 kcal

Kilde: Landbrug og Fødevarer

**
**