



Broccolisalat med kylling og rugbrødschips

En velmagende, sprød og fyldig salat, der fint kan gøre det ud for et helt måltid en sommerdag. Og rugbrødschipsene er et herligt påfund!



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

- 500 g kyllingefilet
- Salt, peber
- 1 spsk rapsolie
- 500 g broccoli
- 1 lille romainesalat
- 200 g cherrytomater
- 30 g hasselnødder (gerne ristet på en tør pande, fjern derefter den mørke hinde)
- **Dressing**
- 1 tsk sennep
- 1 tsk rapsolie
- 1 spsk finthakket dild
- 2 tsk æbleeddike

- ½ tsk salt
- peber
- **Rugbrødschips**
- 4 skiver rugbrød, 1 cm tykke
- 1 tsk koldpresset rapsolie
- Flagesalt eller sydesalt

Opskrift og styling: Bente Nissen-Lundsgaard

Tilberedning

- 1 Skær kødet i tern. Krydr med salt og peber. Steg kødet gyldent på en pande i olie. Tjek at det er gennemstegt.
- 2 Del broccolien i buketter. Kog dem 2 minutter i letsaltet vand. Afdryp og afkøl broccolien i en sigte. Snit romainesalaten. Halvér tomaterne. Hak nødderne. Bland kylling, broccoli, salat og cherrytomater.
- 3 Pisk ingredienserne til dressingen sammen og vend den i salaten. Drys nødderne over.
- 4 Udblød rugbrødsiverne i lidt vand ca. 10 minutter. Afdryp dem i en sigte. Rør brødet med olie til en grød. Smør grøden ud i 16 cirkler på bagepapir. Drys med lidt salt. Bag rugbrødschipsene ved 200 gr. på midterste ovnribbe ca. 25 minutter og servér til salaten.

