



Kyllingesalat med jordbær

Er du til salat til hovedret, så prøv denne sommersalat med jordbær og kylling. Serveret med brød, tør vi godt garantere at du bliver mæt.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Aug



Dagligt grønt



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

4 kyllingebrystfileter

½ spsk. olie til pensling

Salt og peber

2 hjertesalat eller mini-romaine

500 g jordbær

100 g blåbær

1 potte frisk basilikum, grøn

Hyldeblomstdressing

1 spsk. vineddike

2 spsk. koncentreret hyldeblomstsaft

2 spsk. koldpresset rapsolie

Tilbehør

Groft brød

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Pensl kyllingebrystfileterne med olie og grill dem til kødet er gennemstegt. Ca. 5-8 minutter på hver side.
- 2 Skyl salaten og slyng den tør. Skyl, nip og halver jordbærrene. Vend salat med jordbær, blåbær og basilikumblade.
- 3 Rør ingredienserne til dressingen sammen og vend forsigtig i salaten.
- 4 Skær kyllingbrystfileter i skiver og anret med salat. Server med brød.

