



## Forårssalat med grønne asparges, agurk og melon

Frisk, sprød og velsmagende salat med grønne asparges, agurk og melon er genialt som tilbehør til stort set alt fra grillen. Prøv selv.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Apr – Jun



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose

# Ingredienser

4 pers.

## Kyllingespyd

500 g kyllingebryst

2 spsk olivenolie

karry

salt og peber

2 spsk olie til stegning

## Salat

1 agurk

12 grønne asparges

1 galia melon

1 bundte radiser

50 g saltmandler

1 bundte persille

salt og peber

1 potte ærteskud

*Opskrift og styling: Lone Kjær*

*Foto: Line Falck*

# Tilberedning

- 1 Skær kyllingen i mindre stykker og fordel på spyd.
- 2 Pensl kødet med olie og drys med karry, salt og peber.
- 3 Lad kyllingestiksene marinere, mens salaten tilberedes.
- 4 Halver agurken på langs. Fjern kernerne med en teske og skær agurken i små tern.
- 5 Knæk den nederste træede ende af aspargesene og damp dem i 1 min. Afkøl og skær asparges i snitter.
- 6 Halver melonen, fjern kernerne med en ske og skær melonen i tern.
- 7 Skær radiserne i skiver.
- 8 Vend agurk med asparges, melon og hakkede mandler.
- 9 Skyl persille og ærteskud. Hak persillen og vend i salaten sammen med ærteskud.
- 10 Krydr med salt og peber.
- 11 Varm olien på en pande og steg kyllingestiks til kødet er mørt.
- 12 Server agurke- asparges- melonsalat med kyllingespyd og evt. kogte nye kartofler.

