



Kyllingsalat

Mengde 2 porsjoner **Tid** 30 minutter **Allergener** Selleri, Sennep

Ingredienser

2 ferdig grillede kyllinglår
100 g grønn salat
1 avokado
6 cherrytomater
0,25 agurk
1 stilk stangselleri
1 neve spirer
0,25 rødløk
1 ss sitrønsaft
2 ss gresskarkjerner
2 ss solsikkekjerner
Salt

Sennepsvinaigrette

1 liten sjalottløk
0,5 dl olivenolje
2 ss Sukrinsirup gold
1 ss Dijon sennep
1 ss sitrønsaft
Salt og pepper

Frengangsmåte

1. Varm gjerne kyllinglårerne litt i stekeovnen eller i airfryer. Riv kjøttet av beinet og skjær i mindre biter.
2. Kutt grønnsakene i mindre biter og bland i en skål. Ønsker du mildere smak på rødløken kan du presse over litt sitrønsaft og la den ligge i en skål mens du gjør klart det andre.
3. Rist kjerner og salt noen minutter i en tørr stekepanne på høy temperatur. Det er klart når du hører poppelyder og kjernene har fått gyllen farge.

Sennepsvinaigrette

1. Kutt sjalottløk i små terninger. Bland alle ingrediensene i et litermål eller lignende og miks til en kremet dressing med stavmikser.
2. Server kyllingsalaten med sennepsvinaigrette og poppede kjerner.

Kalorier 864kcal | **Karbohydrater** 5,9g | **Protein** 37g | **Fett** 76g