



KYLLINGSALAT MED HEILE BYGGRYN

6, JOSTEDAL OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

300 g	kyllingfilet
1 dl	oliven olje
4 stk	egg
0.5 stk	raud paprika
0.5 ts	pepper
1 dl	byggryn
100 g	Norwegia ost
2 ss	hakka raudløk
150 g	sukkererter
150 g	blanda salat
3 ss	tørka korianderblad
10 stk	cherrytomater
1 stk	norsk eple
0.5 stk	sitron

SLIK GJØR DU:

- 1 Salaten: Kok egga i ca. 8 min, avkjøl og skrell.
- 2 Kok byggryn i 15 min, avkjøl.
- 3 Skjer kyllingfiletane i bitar, krydre med salt og pepper og evt krydder du likar, steik til dei er gjennomsteikt.
- 4 Kok opp sukkertene og avkjøl i iskaldt vatn.
- 5 Del opp grønnsakene, osten og egga.
- 6 Dressing: Vask sitron, rasp og press ut safta. Bland olje, sitronsaft og skal av sitron, tilsett koriander, løk og pepper. Smak til med salt og pepper.
- 7 Legg salaten på eit fat og hell over dressingen.