



FILIPPAS KYLLINGSALAT

6A, BIRKENLUND SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 3 dl couscous
- 2 stk hvitløksfedd
- 4 stk soltørkede tomater
- 2 ss margarin
- 1 stk nepe
- 2 dl rømme
- 2 stk kyllingfileter
- 0.5 ts gurkemeie
- 1 stk avocado
- 50 g smør
- 150 g gulost
- 3 dl grønnsakbuljong
- 1 stk ruccolapakke

SLIK GJØR DU:

- 1** Del kyllingfiletene i to på langs. Stek dem i 3-4 min på hver side. La hvile i 3-4 min.
- 2** Kok opp buljong og smør. trekk kjelen til side og ha i gurkemeie og couscous. Rør, legg på lokk, og la svelle i 5 - 10 min.
- 3** Del og skrell nepen. Finhakk hvitløken. Grovhakk salaten. Skjær osten i små terninger. Bland alt dette med couscousen.
- 4** Finhakk de soltørkede tomatene og bland dem i rømmen til dressing.
- 5** Server salaten på tallerken med kyllingfilet og rømmedressing på toppen.