



## KYLLINGSALAT MED HEILE BYGGRYN

6, JOSTEDAL OPPVEKSTSENTER

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

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

### 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 dressinga.